

Päivi Kytö, Mia Vanhanen

LOGOTERAPEUTTINEN
LÄHESTYMISTAPA KÄYTÄNNÖN
HOITOTYÖSSÄ VIRE KOTI
KOUVOLASSA
Asukkaan näkökulma

Opinnäytetyö
Geronomi

2017



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Päivi Kytö, Mia Vanhanen	Geronomi (AMK)	Joulukuu 2017
Opinnäytetyön nimi Logoterapeuttinen lähestymistapa käytännön hoitotyössä Vire Koti Kouvolassa Asukkaan näkökulma		52 sivua 2 liitesivua
Toimeksiantaja Mainio Vire, Vire Koti Kouvola		
Ohjaaja Lehtori Merja Nurmi		
Tiivistelmä <p>Ikäinstituutti ja Mainio Vire (1.8.2016 lähtien Hoiva Mehiläinen Oy) aloittivat 2012 yhteistyössä koulutus- ja kehittämishankkeen, jossa logoterapeuttista lähestymistapaa hyödyntäen oli tarkoituksena viedä hoitotyötä kohti yksilöllisempää asukaslähtöistä kohtaamista, asukkaan toiveiden ja tarpeiden huomioimista sekä yksilön tarkoituksen kannalta oleellista elämän historian tuntemista.</p> <p>Opinnäytetyössämme tutkimme Mainio matka -hankkeen logoterapeuttisen lähestymistavan juurruttamisen toteutumista haastattelemalla kesäkuussa 2017 neljää Vire Koti Kouvola (1.8.2016 lähtien Mainio Koti Kouvola) asukasta heidän omakohtaisista kokemuksistaan tämänhetkisestä elämästä ja ihmisarvon näkymisestä hoidossa. Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena, keräten aineistoa teemahaastatteluin ja analysoimalla sisälönanalyysin menetelmin.</p> <p>Tutkimustuloksien perusteella haastateltavat kokivat pääasiallisesti arkensa mielekkääksi ja elämänsä tarkoitukselliseksi. Arjen tyytyväisyyden lähtökohtina olivat oma mieliala, yleinen ilmapiiri sekä riittävät sosiaaliset suhteet ja tyydytetyt perustarpeet. Yhteisiä toimintatuokioita ja vertaistapaamisia kaivattiin kuitenkin lisää arkea rytmittämään. Oman toimintakyvyn puutteet koettiin joissain määrin osallisuutta rajoittavana. Tärkeänä nähtiin itsemääräämisoikeuden toteutuminen valinnoissa ja vapaaehtoisuudessa, mielipiteiden kuuleminen ja arvostaminen. Henkilökunnalla koettiin olevan riittävästi aikaa oikeanlaiseen kohtaamiseen ja yksilöllisyyden toteuttamiseen. Ajatukset ja toiveet tulevaisuudesta olivat myönteisiä. Esille nousi toiveita lomamatkoista, sisustuksesta sekä uskosta. Ruokailutilanteiden rauhoittaminen ja yksilöllisyyttä tukeva kohtaaminen ovat muun muassa projektin tavoitteita, joiden käytäntöön juurruttamisessa on onnistuttu. Kehittämisen kohteiksi voisi esittää toimintatuokioiden järjestämisen säännöllistämisen sekä sosiaalisten suhteiden ja vertaistuen mahdollistamisen. Tutkimustuloksien avulla voidaan Vire Kodin arkea ja toimintaa kehittää enemmän asukaslähtöisemmäksi.</p>		
Asiasanat ikääntyneet, tarkoituksellisuus, arvostus, logoterapia, juurruttaminen		

Author (authors)	Degree	Time
Päivi Kytö, Mia Vanhanen	Bachelor of Elderly Care	December 2017
Thesis title		52 pages
Logotherapeutic Approach to Practical Care in Vire Koti Kouvola The Resident's Perspective		2 pages of appendices
Commissioned by		
Mainio Vire, Vire Koti Kouvola		
Supervisor		
Merja Nurmi, Senior Lecturer		
Abstract		
<p>In 2012, the Age Institute and Mainio Vire (since 1.8.2016 Hoiva Mehiläinen Oy) initiated a project for education and development, the purpose of which was to develop patient care into more individualised and resident-oriented encounters and taking the resident's wishes and needs as well as the life history relevant to the individual into consideration, by utilization of a logotherapeutic approach.</p> <p>The objective of the thesis was to examine the implementation of the logotherapeutic approach of the Mainio Matka project by interviewing four residents of Vire Koti Kouvola (since 1.8.2016 Mainio Koti Kouvola) in June 2017 of their experiences in their current lives and the role of dignity in the care they receive. The study was conducted as a qualitative study and the data was collected by the means of theme-oriented qualitative interview and content analysis.</p> <p>The results show that the interviewees experienced their everyday life as meaningful and purposeful. The basis for everyday life satisfaction was mood, overall atmosphere as well as sufficient social relationships and fulfilled basic needs. More shared activities and peer meetings to give structure to everyday life were requested. Limitations in one's own functioning were seen as hinders to participation. The realisation of self-determination and the voluntary nature of choices as well as one's opinions being listened to and valued were emphasized as essential. The staff was thought to have enough time for appropriate encounters and realising individuality for the residents. The hopes and views of the future were positive. Wishes of vacations, decoration and religion emerged. Calm mealtimes and individuality-supporting encounters were examples of successfully implemented goals of the project, whereas arranging regular shared activities and enabling social relationships and peer support require further improvement. These results provide a means for development of the everyday life and operation in Vire Koti into a more resident-oriented model.</p>		
Keywords		
aged, purposefulness, respect, logotherapy, ingraining		

Kiitämme Vire Koti Kouvola henkilökuntaa opinnäytetyön tekemisen mahdollistamisesta, saamastamme ohjauksesta ja logoterapeuttiseen toimintatapaan perehdyttämisestä. Olemme kiitollisia haastatteluihin osallistuneiden aktiivisesta osallistumisesta ja heidän osoittamastaan luottamuksesta tutkijoita ja tutkimustamme kohtaan. Kiitokset myös logoterapeutti Minna Laineelle arvokkaista aineistovinkeistä.

Päivi Kytö ja Mia Vanhanen

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	7
2	IKÄÄNTYNEEN ARVOKAS JA TARKOITUKSELLINEN ELÄMÄ	9
2.1	Ikääntyneen itsearvostus arvokkaan ja tarkoituksellisen elämän lähtökohtana	10
2.2	Lait ja suositukset arvokkaan elämän tukena	12
3	IKÄÄNTYNEEN ARVOKAS JA TARKOITUKSELLINEN ELÄMÄ TEHOSTETUSSA PALVELUASUMISESSA	13
3.1	Hyvä hoito takaamassa arvokasta ja tarkoituksellista elämää	15
3.2	Henkilöstön ja osaamisen kehittäminen.....	16
3.3	Mainio Vire / Vire Koti Kouvola	16
4	LOGOTERAPIA.....	17
4.1	Logoterapian taustaa	17
4.1.1	Tahdon vapaus	18
4.1.2	Tahto löytää tarkoitus.....	18
4.1.3	Elämän tarkoitus	19
4.2	Logoterapia tarkoituksellisen elämän tukena tehostetussa palveluasumisessa ...	20
4.3	Logoterapia Vire Koti Kouvola.....	22
5	LÄHESTYMISTAVAN KÄYTÄNTÖÖN JUURRUTTAMINEN	24
6	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	26
7	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	27
7.1	Tutkimusmenetelmä	27
7.2	Kohderyhmä (tutkimukseen osallistujat)	29
7.3	Aineiston analyysi	31
8	TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS.....	33
9	TUTKIMUKSEN TULOKSET	36
9.1	Ikääntyneen mielekäs ja arvokas arki	36
9.2	Tarkoituksellisen elämän toteutuminen.....	39
9.3	Ikääntyneiden ajatuksia ja toiveita tulevaisuudesta	40

9.4 Yhteenveto tutkimustuloksista	41
10 POHDINTA	44
LÄHTEET	47
LIITTEET	

Liite 1. Haastattelukysymyksiä

Liite 2. Suostumuslomake

1 JOHDANTO

Suomalaisen yhteiskunnan ikääntyminen merkitsee iäkkäiden määrän lisääntymisen myötä myös väestörakenteen muutosta; elinikä nousee ja syntyvyys laskee. Sen johdosta yhteiskunnalla on tarve vastata erilaisin ja tarkoituksenmukaisin keinoin ikääntyneemmän väestön tarpeisiin mahdollisimman kustannustehokkaasti. Yhteiskuntatasoisella sosiaali- ja terveyspoliittisella päätöksenteolla on mahdollista kuitenkin vaikuttaa muun muassa eläkkeisiin, terveys- ja sosiaalipalveluihin sekä yhteiskunnalliseen osallistuvuuteen niin, ettei taloudellisempi ajattelu ole uhka ikääntyneiden elämänlaadun säilymiselle. (STM 2017a; Kurki 2007, 80.)

Hallituksen kärkihanke 2016 - 2018 ikäihmisten kotihoidon kehittämiseksi ja kaikenikäisten omaishoidon vahvistamiseksi tavoittelee muun muassa ikääntyneiden osalta palvelujen yhdenvertaistamista ja koordinoitua sekä kustannustehokkuutta (STM 2017b). Aikaisemmista Sosiaali- ja terveysministeriön (2016) kansallisista kehittämisohjelmista mainittakoon KASTE (2012 - 2015) -hanke, jonka tarkoituksena oli selventää ja ohjata ikääntyvien hoidon laatua muun muassa pyrkimällä kaventamaan hyvinvointi- ja terveyseroja sekä huomioimaan asiakaslähtöisyys palvelurakenteissa. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 8.12.2012/980 eli niin sanottu vanhuspalvelulaki on lainsäädännöllinen yhteiskunnallinen keino pyrkiä turvaamaan kotona asuville ikääntyneille oikea-aikaiset, riittävät ja laadukkaat palvelut sekä huomioimaan tehostetussa palveluasumisessa kodinomaisuus ja hoidon asiakaslähtöisyys.

Ikääntyneiden aseman parantaminen ainoastaan lakien ja säädösten avulla ei ole mahdollista, vaan tarvitaan myös asenteiden muuttumista myönteisemmiksi vanhenemista kohtaan. Asenteet on vielä kyettävä muuttamaan toiminnaksi ja yhteisen hyvän tavoittelemiseksi, jotta ikääntyneet saataisiin kokemaan olevansa tarpeineen ja voimavaroineen hyvinvointiyhteiskunnan luonnollisia ja kokonaisvaltaisia jäseniä. Yhteyden ja vastavuoroisuuden säilyttäminen ympäröivään yhteiskuntaan tukee oleellisesti ikääntyneen tarkoitukselli-

suuden ja merkityksellisyyden kokemusta, jonka vaikutukset terveyden, hyvinvoinnin ja toimintakyvyn säilymisen kannalta ovat merkittävät. (Kurki 2007, 93 - 94, 99.)

Ikäinstituutin Vanhuuden Mieli -hankkeeseen (RAY 2011 - 2015) liittyneet Mahdollisuuksien matka -koulutuskokonaisuudet kohdistettiin ikääntyneiden parissa työskentelevien ammattihenkilöiden osaamisen ja asennoitumisen kehittämiseen logoterapeuttisen ajattelun avulla. Koulutuksen tarkoituksena oli nostaa esille esimerkiksi muistisairaana ikääntyneen hyvinvointi ja mielekkään arjen tukeminen, myönteisen ajattelun ja laadukkaan kohtaamisen avulla. (Ikäinstituutti 2016.)

Logoterapeuttisen lähestymistavan mukaisen ajattelun ottaminen osaksi käytännön hoitotyötä esimerkiksi tehostetussa palveluasumisessa on mahdollisuus tuoda ikääntyneen elämään arvostavaa ja merkityksellistä kohtaamista. Logoterapian keinoin saadaan henkilöstö pohtimaan omia asenteitaan ja asennoitumistaan ikääntynyttä kohtaan. Logoterapian avulla myös ikääntyneen itsensä voimaannuttaminen oikeanlaisen toiminnan avulla tukee tarkoituksellisuuden kokemusta. Logoterapeuttisen ajattelun ydinteemoiksi nousevat ihmisarvo ja ihmisen ainutlaatuisuus, valinnan vapaus sekä voimavaraperusteinen hoitotyö. Logoterapiassa korostetaan ihmisen elämän tarkoituksellisuutta ja merkityksellisyyttä koko elämän ajan jatkuvana. Elämän tarkoituksellisuuden ja merkityksellisyyden tavoittelu on olennainen osa ihmisen perusominaisuuksia iästä riippumatta. Ikääntyneen arjessa kokema tarkoituksellisuus ja merkityksellisyys lisäävät elämän mielekkyyttä ja samanaikaisesti kokemusta parantuneesta terveydestä ja toimintakyvystä. (Laine 2013b, 9.)

Logoterapeuttista lähestymistapaa on mahdollista soveltaa kaikille erilaisissa elämäntilanteissa ja -vaiheissa oleville ihmisille sekä aloilla, joissa tehdään asiakastyötä ja on kiinnostusta kehittää toiminnan laatua ja ihmisten hyvinvointia. Logoterapia tukee ihmisenä olemista sekä työelämään liittyvien haasteiden tarkoitukseskeistä ratkaisemista tässä ajassa. Tehostetussa palveluasumisessa tarkoituksellisuuden ja merkityksellisyyden kokemuksen tuottamiseen ikääntynyt voi tarvita esimerkiksi hoitajan apua ja tukea. Tällöin on huomioitava tarkoituksellisuutta tukevien merkityksien hakeminen arjen pienistä hetkistä, aidosta läheisyydestä ja läsnäolosta.

Toteutimme tutkimuksemme Mainio Vire organisaation alaisessa Vire Koti Kouvolassa. Mainio Vireen yhtenä palvelukokonaisuutena on tarjota tehostettua asumispalvelua ikääntyneille. Mainio Vire on tuonut logoterapeuttisen lähestymistavan arjen hoitotyöhön 2012 vuoden alusta Mainio Matka -projektin avulla yhteistyössä Ikäinstituutin kanssa. Projektin avulla oli tarkoitus kehittää asumispalveluiden laatua tukemalla ja edistämällä asukkaiden hyvinvointia sekä auttamalla henkilöstöä löytämään logoterapeuttista ajattelua hyödyntäen työhönsä uusia näkökulmia.

Hoidon laatuisuutta ja sen kehittämistarpeita havainnoitiin Mainio Vireen asumisyksiköissä Elo-D -havainnointimenetelmän avulla. Elo-D -menetelmä on Suomessa kehitetty laatu työkalu, jonka avulla ulkopuolinen havainnoitsija havainnoi asumisyksikön normaalia arkea, analysoi tulokset ja antaa palautteen (Topo 2009).

Kiinnostuimme tutkimuksesta, jossa tarkoituksena oli selvittää ikääntyneiden omakohtaisia kokemuksia, kuinka projektissa asetettuja tavoitteita oli saavutettu. Tutkimuksemme arvona oli Vire Kodin asukkaille äänen antaminen arjesta ja arjessaan merkityksellisten asioiden kertomiseen.

2 IKÄÄNTYNEEN ARVOKAS JA TARKOITUKSELLINEN ELÄMÄ

Mielekkään, oman arjen merkitys ikääntyneen elämänlaadulle ja hyvinvoinnille on yhteiskunnallisella tasolla tunnistettu ja huomioitu lainsäädännössä ja suosituksissa, joiden tehtävänä on osaltaan tukea ikääntyneiden arvokasta elämää. Entistä enemmän on myös kiinnitetty huomiota vanhustenhuollossa koulutetun ja osaavan henkilöstön sekä moniammatillisen yhteistyön mahdollisuuksiin toteuttaa arkea ikääntyntä arvostavalla ja huomioon ottavalla tavalla. Kuitenkin kaiken keskiössä on ikääntynyt henkilö itse, jota ilman eivät ympäröivät tahot pysty arvokasta ja tarkoituksellista elämää rakentamaan. Elämän arvostaminen ja tarkoituksellisuuden kokeminen lähtevät yksilöstä itsestään ja omasta itsearvostuksesta ja asenteesta. Ikääntyneellä kuitenkin erilaiset sairaudet (esimerkiksi muistisairaus) ja toimintakyvyn muutokset saat-

tavat heikentää omia mahdollisuuksia mielekkään arjen muodostamiseen. Tällöin tarvitaan ympärillä olevien apua tarkoituksellisen ja arvokkaan elämän kokemuksen tuottamiseen ja ylläpitämiseen elämän loppuun asti. Arjen merkityksellisyyden löytymisessä ei oleellista ole enää siinä vaiheessa suuret teot, vaan kokemuksia voidaan luoda pienillä arvokkailla hetkillä. Logoterapeutissa lähestymistavassa korostetaan ihmiselämässä löytyvän aina asioita, joiden kautta voi elämänsä kokea merkitykselliseksi riippumatta iästä tai toimintakyvystä (Frankl 1984, 57).

2.1 Ikääntyneen itsearvostus arvokkaan ja tarkoituksellisen elämän lähtökohtana

Arvokkaan ja tarkoituksellisen elämän kokemuksen saavuttamisessa oleellista on ikääntyneen oma itsearvostus, johon liittyvät omasta terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtiminen sekä toimintakyvyn ja sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen. Ikääntyneen oman itsensä hyväksyminen ja positiivinen suhtautuminen vanhenemiseen peilautuvat siihen, miten ympärillä olijat kokevat ikääntyneen. Ikääntyneiden läheisiltään osakseen saaman kohtelun laatu vaikuttaa arvokkaan ja tarkoituksellisen elämän kokemiseen. (Kivelä 2012, 16 - 17; Kivelä & Vaapio 2011, 237.)

Yhteiskunnassa vallitseva vanhenemiseen asennoituminen ja kohtaamisen laatu vaikuttavat omalta osaltaan ikääntyneiden itsearvostukseen. Tuottavuutta ja tehokkuutta ihannoivassa yhteiskunnassa ikääntyneet koetaan usein arvottomina ja yhteiskunnalle hyödyttöminä ja tarpeettomina. (Kurki 2007, 22 - 27.) Airaksinen (2002) mainitseekin kirjassaan *”vanhukset siirretään onnellisten varastoihin, koska ei haluta myöntää, että on olemassa vanhan ihmisen hyvän elämän mahdollisuus”*. Puhutaan ilmiöstä, jonka kehitys on tuonut mukanaan ja jota ei esimerkiksi metsästykseseen tai maanviljelykseen perustuvissa yhteiskunnissa esiintynyt. Niissä ikääntymisen tuomaa tietotaitoa osattiin ja ymmärrettiin arvostaa ja hyödyntää. (Kurki 2007, 22 - 27.) Kielteinen suhtautuminen ikääntymiseen onkin johtanut taisteluun vanhenemista ja vanhuutta vastaan. Ikääntymisen ei enää koeta kuuluvan olennaisena ja luonnollisena osana ihmisen elinkaari ajattelussa, vaan ikääntyminen nähdään ja koetaan merkityksettömänä ja arvottomana elämän vaiheena. (Airaksinen 2002, 45 - 47.)

Kivelä (2010, 136 - 138, 148) tuo esille teoksessaan ikääntyneisiin kohdistuvan ikäsyrjinnän, joka osaltaan kuvaa valtaväestön suhtautumista vanhempaa sukupolvea kohtaan. Ikäsyrjinnälle tyypillistä ovat virheellisesti muodostetut yleistykset, joissa yksilössä havaitut erityispiirteet tai -ominaisuudet liitetään kuuluvaksi väistämättömästi ikääntymiseen. Vääränlaisilla yleistyksillä on vaikutuksensa ihmisten asenteisiin ja ikääntyneiden palveluiden kehittämiseen ja toimivuuteen. Ikäsyrjinnällä voi olla myös suoranainen vaikutus ikääntyneiden omaan hyvinvointiin ja itsearvostukseen. Ikääntyneet voivat pitää negatiivisävytteistä asennoitumista ja mitätöimistä normaalina ja käyttäytyvät ”odotusten” mukaisesti. Seurauksena tästä on muun muassa sosiaalista eristäytymistä, yhteiskunnasta vetäytymistä, toimintakyvyn laskua ja elämän laadun heikentymistä. Laitoshoidossa ja tehostetussa palveluasumisessa tehtyjen tutkimusten mukaan niissä ilmenee monia ikäsyrjintään viittaavia toimintatapoja. Ikääntyneiden vaikutusmahdollisuudet omaan elämäänsä tai hoitoonsa ovat vähäiset. Hoito myös kohdistuu enimmäkseen fyysisten perustarpeiden tyydyttämiseen, jolloin psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi jäävät toissijaisiksi. Jopa ikääntyneiden asiaton ja kovakourainen kohtelu voivat olla näissä paikoissa arkipäivää. (Kivelä 2010, 138 - 142.)

Ikääntyneelle on usein merkityksellistä elämän ja tutun arjen jatkuminen entisenlaisena, muuttumattomana. Tutussa arjessa ikääntynyt, ja myös muistisairas, kykenee tekemään ja toimimaan onnistuneesti ja kokee arjessa selviytymisen voimavaranaan. Oma turvallinen elinympäristö ja siihen liittyvät tutut tavat ja toimet, sosiaaliset suhteet sekä kuuluminen olennaisena johonkin luovat tunteen omasta tarkoituksellisuudesta ja elämän merkityksellisyydestä edesauttaen kokonaisvaltaista hyvinvoinnin kokemista. (Laine 2013a, 175 - 176; Laine & Heimonen 2011, 43 - 46.)

Omasta arjestaan, asumisestaan ja elämästään päättäminen ja itsemääräämisoikeuden säilyminen kuuluu ikääntyneen arvokkaaseen elämään myös toimintakyvyn heikentyessä. Ikääntyneen kuuleminen ja yhteistyö hänen ja läheistensä kanssa tulee olla vallitsevana prioriteettina kaikissa elämän vaiheissa.

2.2 Lait ja suositukset arvokkaan elämän tukena

Tasa-arvon periaatteella toimivassa yhteiskunnassa kaikkia yksilöitä tulisi kohdella samanarvoisina huolimatta iästä, sukupuolesta, vammasta tai sairaudesta. Tämä tarkoittaa asenteiden muokkaamista ikääntymismyönteisemmiksi. Ikääntyminen tai sairastumiset aiheuttavat muutoksia ihmisen toimintakykyyn, jolloin avuntarve ja turvattomuuden tunne lisääntyvät. Lainsäädäntö on eräs keino, jonka avulla pyritään takaamaan laadukkaat, oikea-aikaiset ja riittävät palvelut niitä tarvitseville. Arvokkaan elämän kokemuksen ylläpitämiselle tärkeää ovat myös vahvat eettiset toimintaperiaatteet; yksilöllinen, kokonaisvaltainen kohtaaminen, ihmisarvon kunnioittaminen, vuorovaikutuksellisuus sekä turvallisuuden tunne. (Kivelä 2012, 14 - 16; Kurki 2007, 93 - 94.)

Ikääntyneiden hyvinvointia, terveyttä, turvallisuutta ja arvokasta elämää koskeva lainsäädännöllinen pohja muodostuu jo Suomen perustuslaista (11.6.1999/731), jossa säädetään muun muassa yhdenvertaisuudesta, oikeudesta välttämättömään toimeentuloon, huolenpitoon sekä riittäviin sosiaali- ja terveyspalveluihin. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (28.12.2012/980) eli niin kutsuttu vanhuspalvelulaki tuli voimaan 1.7.2013. Lain tarkoituksena on velvoittaa kuntia ja palveluntuottajia tukemaan yhä enemmän ikääntyneen väestön kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä, ylläpitämään toimintakykyä ja sen myötä oma-toimisuuden ja itsenäisyyden säilymistä mahdollisimman pitkään. Näihin tavoitteisiin pääsemistä tuetaan muun muassa takaamalla yksilöllisten ja laadukkaiden palvelujen tai ohjauksen saanti oikea-aikaisena sekä mahdollistamalla palvelujen sisältöön, toteuttamiseen ja päätöksentekoon vaikuttaminen.

Vanhuspalvelulain ohella ikääntyneen hyvään ja arvokkaaseen elämään vaikuttavista laeista voisi mainita sosiaalihuoltolain 30.12.2014/1301, jossa määritellään kunnan vastuulla olevista sosiaalipalveluista, terveydenhuoltolain 1326/2010, joka määrittelee ikääntyneille järjestettävistä hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä edistävistä neuvontapalveluista, perusterveydenhuollosta ja erikoissairaanhoidosta, kansanterveystlain 66/1972, joka säätelee kotihoitoa ja kotisairaanhoidoa sekä lain omaishoidon tuesta 937/2005. Näiden lisäksi on

myös muita lakeja, joiden avulla pyritään tukemaan ja turvaamaan ikääntyneiden hyvinvointia ja palvelujen saatavuutta. (lääkäiden ihmisten palveluja ja etuuksia koskevaa lainsäädäntöä 2017; Kivelä & Vaapio 2011, 11.)

Sosiaali- ja terveysministeriö on yhdessä Suomen Kuntaliiton kanssa julkaissut vuosille 2017 - 2019 uudistetun laatusuosituksen hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Laatusuosituksen avulla pyritään tukemaan niin väestö- kuin yksilötasolla ikääntyneiden toimintakykyisyyttä ja terveyttä sekä turvaamaan ikääntyneille kohdennetut riittävät ja laadukkaat palvelut. Laatusuosituksen keskeinen sisältö kattaa osallisuuden ja toimijuuden, elinympäristön ja asumisen, terveyden ja toimintakykyisyyden, oikeanlaiset palvelut oikein ajoitettuina, palvelurakenteen, hoidon ja huolenpidon sekä johtamisen. Uudistuneessa laatusuosituksessa kiinnitetään huomiota ohjaus- ja toimintaympäristössä tapahtuviin muutoksiin muun muassa palvelujen keskitämisellä ja yhtenäistämällä sekä yhteistyön laaja-alaisella. Hallitusohjelmassa ja julkisessa taloudessa suunniteltuihin säästötavoitteisiin laatusuositus pyrkii vastaamaan julkisten ja yksityisten palvelutuottajien henkilöstötoimittuksien yhdenmukaistamisella. Teknologian tuomat mahdollisuudet on suosituksessa myös nostettu esille. (STM 2017a.)

Hallituksen kärkihanke "kehitetään ikäihmisten kotihoitoa ja vahvistetaan kaikenikäisten omaishoitoa" vuosille 2016 - 2018 tukee uudistetun laatusuosituksen sisältöjä. Hankkeen avulla tavoitellaan ikääntyneille tarjottujen palvelujen asiakaslähtöisyyttä, yksilöllistä kohdentumista sekä kustannustehokkuutta. Palvelujen suunnittelussa huomioidaan ikääntyneiden oma mielipide sekä palvelujen avulla kotona asumisen tukeminen mahdollisimman pitkään. (STM 2017b.)

3 IKÄÄNTYNEEN ARVOKAS JA TARKOITUKSELLINEN ELÄMÄ TEHOSTETUSSA PALVELUASUMISESSA

Sosiaalihuoltolaissa 1301/2014 määritellään asumispalvelujen järjestämisestä henkilöille, joilla on erityisestä syystä tarve saada apua tai tukea asumiseensa tai asumisen järjestämiseen. Tehostettu palveluasuminen on tarkoitettu hen-

kilöille, joilla avun ja hoivan tarve on ympärivuorokautista. Tukeakseen ikään-
tyneen elämän arvokkuutta on tehostetussa palveluasumisessa asiakkaalle
tarjottavan hoidon ja huolenpidon oltava yksityisyyttä kunnioittavaa, tarpeisiin
vastaavaa ja osallistavaa. (Sosiaalihuoltolaki 21. §.)

Tehostettu palveluasuminen on kodin ja laitosasumisen välimuoto niille ikään-
tyneille, joilla fyysinen, psyykkinen tai sosiaalinen toimintakyky on alentunut
niin, ettei itsenäinen asuminen ole mahdollista edes kotiin järjestettävien pal-
velujen turvin. Tehostetussa palveluasumisessa ikääntyneen arvokas elämä
mahdollistetaan yksilöllisyyttä, omatoimisuutta ja toimintakykyä tukevalla asu-
misella kodinomaisessa ja turvallisessa, ympärivuorokautista hoitoa anta-
vassa ympäristössä. Ikääntyneen tarkoituksellisen arjen kokemusta tukee te-
hostetussa palveluasumisessa mahdollisuus tarpeenmukaiseen sosiaaliseen
vuorovaikutukseen ja vertaistukeen, kuitenkin huomioiden jokaisen tarve yksi-
tyisyyteen ja omaan rauhaan. Yhteys ja kuuluvuus ympäröivään yhteiskuntaan
tulee säilyttää asumismuodosta huolimatta. Tehostetussa palveluasumisessa
arvotetaan elämänlaatua ja -merkitystä sekä kokonaisvaltaista hyvinvointia
terveydentilan heikentymisestä huolimatta. Tarkoituksellisen arjen kokemiseen
liittyvät myös virkistys- ja päivätoiminta, jotka ovat olennainen osa palveluas-
mista. (Asumispalveluiden kriteerit ja palvelukuvaukset 2011; Kurki 2007, 98 -
99.)

Vuonna 2010 tehostettua palveluasumista ja muuta laitoshoidon sai ympäri-
vuorokautisesti Suomessa noin 60 000 ikääntynyttä (Voutilainen & Löppönen
2010). Ikääntyneiden kotona asumisen tukemisen ja palvelujen kotiin tuomi-
sen avulla on muutaman viime vuoden aikana saatu laitos- ja ympärivuoro-
kautisten asumispalvelujen asiakasmäärää kokonaisuudessaan laskettua.
Laskua on lähinnä tapahtunut laitoshoidon osuudessa, kun tehostetun palve-
luasumisen osuus on noussut noin 7 %. Vuoden 2015 tilastojen mukaan te-
hostetun palveluasumisen piirissä ikääntyneitä oli 39 867 (THL 2017). Uusim-
massa laatusuosituksessa ympärivuorokautisen hoidon, joka kattaa tehoste-
tun palveluasumisen lisäksi vanhainkoti ja terveyskeskussairaaloiden pitkäai-
kaishoitopaikat, asiakasmäärän ilmoitetaan olevan noin 50 000 (STM 2017b).

Tehostetussa palveluasumisessa asuvat ikääntyneet ovat entistä huonompi-
kuntoisia ja vaativamman hoidon tarpeessa. Lisääntyneestä avuntarpeesta

huolimatta tehostetun palveluasumisen asiakkaille on tarjottava toimintakykyä edistävää tai ylläpitävää, yksilöllistä, tarpeisiin vastaavaa ja ihmisarvoista huolenpitoa sekä osallistavaa ja innostavaa toimintaa. Erityistä huomiota onkin kiinnitettävä asukkaille tarjottavan hoidon ja huolenpidon kokonaisuuteen hyvän elämänlaadun säilyttämiseksi. Ikääntyneellä ihmisellä on oikeus elää turvallista ja arvokasta vanhuutta myös tehostetussa palveluasumisessa. (Sosiiaalihuoltolaki soveltamisopas 2015; Kurki 2007, 99 - 100.) Tehostetussa palveluasumisessa voidaankin puhua sosiokulttuurisesta innostamisesta, jonka avulla rakennetaan ikääntyneelle mielekästä ja merkityksellistä arkea yhteistyössä heidän itsensä, läheistensä sekä moniammatillisen työryhmän avulla. Sosiokulttuurisen innostamisen tarkoituksena on auttaa ikääntynyttä kokemaan elämän tarkoituksellisuutta myös laitosmaisemmissa olosuhteissa. (Kurki 2007, 99 - 100.)

3.1 Hyvä hoito takaamassa arvokasta ja tarkoituksellista elämää

Ikääntyneelle ihmiselle on tarjottava myös tehostetussa hoidossa mahdollisuus arvokkaaseen ja tarkoitukselliseen elämään, turvalliseen asumiseen ja riittävään, mielekkääseen sosiaaliseen kanssakäymiseen. Tavoitteiden saavuttamisessa keskeistä on asiakkaan toimintakyvyn ja voimavarojen arviointi ja kartoitus sekä niiden kokonaisvaltainen ylläpitäminen ja edistäminen. Tarpeisiin vastaaminen tulee olla aina yksilölähtöistä, joten palvelutarpeenarviointi on tehtävä hyvin ja huolellisesti sekä kokonaisvaltaisesti asiakasta huomioiden ja kuunnellen. Asioiden tarkka kirjaaminen sekä säännöllinen seuranta takaavat oikeanlaisen hoidon esimerkiksi toimintakyvyn heikentyessä. (Voutilainen & Löppönen 2016.)

Hyvässä, kokonaisvaltaisessa hoidossa huomioidaan ikääntynyt toimijana, oman elämänsä asiantuntijana. Hoidossa painottuvat yksilöllisesti fyysiset, kognitiiviset, psyykkiset ja sosiaaliset osa-alueet eli ikääntynyttä tulee tarkastella kokonaisvaltaisesti ja voimavaralähtöisesti. Laadukas ja kohdennettu hoito huomioi asiakkaan yksilöllisesti, tarvelähtöisesti, osallisuutta kannustaen ja tukien. Tavoiteltavaa hyvässä hoidossa tulisi olla hoidon jatkuvuus ja palve-

lujen liikkuvuus eli pyritään tarjoamaan riittävät palvelut ikääntyneelle toimintakyvyn heikentyessä senhetkiseen asuinpaikkaan, jolloin vältetään turhilta asukassiirroilta. (Voutilainen & Löppönen 2016.)

3.2 Henkilöstön ja osaamisen kehittäminen

Ikääntyneiden, heidän läheistensä sekä yhteiskunnallisten arvojen ja asenteiden, tasa-arvoisuuden ja yhdenvertaisuuden sekä ikääntyneiden asuinympäristön ohella ikääntyneiden elämänlaatua ja arvotusta voidaan edesauttaa kehittämällä vanhustyössä työskentelevien koulutusta, erilaisilla kehittämishankkeilla ja toimijoiden välisellä yhteistyöllä, tuottamalla mahdollisimman laadukkaita palveluja sekä tarpeellisella ja tarkoituksenmukaisella viranomaisvalvonnalla. Koulutuksessa tulee paneutua erityisesti johtamisosaamisen kehittämiseen sekä gerontologisen tietotaidon lisäämiseen. Alueelliset tai valtakunnalliset, eri toimijoiden yhteistyönä toteutetut kehittämishankkeet luovat uusia innovatiivisia toimintamalleja ja käytänteitä vanhustyöhön. Laadukkaasti tuotetut ja toteutetut palvelut takaavat ikääntyneille asiantuntevan, yksilöllisen ja jatkumona toteutetun palveluketjun. Riittävänä ja tarkoituksenmukaisena toteutettu viranomaisvalvonta tukee toimijoiden ja palvelujen laadukasta ja asianmukaista työtä ja toteutusta. (Kivelä & Vaapio 2011, 229 - 238.)

Tehostetussa palveluasumisessa ikääntyneiden hyvään hoitoon vaikutetaan olennaisesti henkilöstön osaamisella ja määrällä. Osaaminen taataan koulutetun henkilöstön palkkaamisella, jatkuvalla osaamisen kehittämisellä ja kohdentamisella sekä erityisasiantuntijoiden käyttämisellä. Henkilöstömitoitukselle numeerista määrää ei varsinaisesti ole laissa määritetty; tavoitteet ja suositukset on asetettu Laatusuosituksessa hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Suosituksessa tehostetussa palveluasumisessa henkilöstön vähimmäismääränä pidetään 0,5 hoitotyöntekijää asiakasta kohden. (Voutilainen & Löppönen 2016.)

3.3 Mainio Vire / Vire Koti Kouvola

Mainio Vireen kodit tarjoavat asumispalveluja hoivaa tarvitseville ikääntyneille, itsenäisille senioreille, vammaisille sekä mielenterveys- ja päihdekuntoutujille.

Palvelutarjonnassa on yksilöllistä hoitoa, hoivaa, kuntoutusta sekä muita palveluita asiakkaiden tarpeiden mukaan. Palvelutarjonta kattaa sekä lyhytaikaisen hoidon että pysyvän asumisen ympäri Suomea. Mainio Vireen kodeissa asuu noin 2000 asukasta ja henkilöstönä on noin 1400 hoitoalan ammattilaista. (Mainio Vire.)

Mainio Vire syntyi Medivire Hoivan pohjalta vuonna 2008. Nimen muutoksen yhteydessä yrityksen arvoiksi määrittyivät onnellinen elämä, ihminen ihmiselle ja työmme on arvokasta todeksi elämistä arjessa. Arvojen kautta keskeiseen asemaan nousivat palveluasenne ja asiakkaan kohtaaminen.

Mainio Matka -koulutushankkeen myötä alkoi logoterapeuttisen ajattelun ja asennoitumisen edistäminen. Olennaista oli palvelufilosofian ja arvojen muuttuminen arjen teoiksi – teoiksi hyvän elämän puolesta. Eettiset toimintaperiaatteet perustuvat asukkaan ainutkertaisen ihmisarvon huomioimiseen ja ylläpitoon. Mainio Vireen yksiköiden toiminnassa kunnioitetaan asiakkaiden arvoja, vakaumusta, itsemääräämisoikeutta ja elämänhallintaa. Mainio Vireestä tuli vuonna 2016 osa Mehiläinen konsernia. (Mainio Vire.)

Vire Koti Kouvola on 28-paikkainen ympärivuorokautista hoivapalvelua tarjoava kodinomainen ja esteetön yksikkö. Palvelut on suunnattu ikäihmisille, joilla avun tarve asumisessa ja päivittäisissä toiminnoissa on ympärivuorokautista. Jokaiselle asukkaalle laadittu yksilöllinen hoito- ja kuntoutussuunnitelma tukee työtä ohjaavia arvoja; yksilöllisyys, toimintakyvyn ja kuntoutukseen ylläpito ja edistäminen, omatoimisuus, arvokas ja merkityksellinen elämä. (Mainio Vire.)

4 LOGOTERAPIA

4.1 Logoterapian taustaa

Logoterapeuttisen ajatusmallin kehittäjä on Itävallasta kotoisin oleva, syntyperältään juutalainen psykiatri ja neurologi Viktor E. Frankl (1905 - 1997). Hän nimesi psykoterapiasuuntauksensa kreikankielisen tarkoitusta merkitsevän sanan, logos, mukaan. Logoterapia on voimavaraperusteista sekä elämän myönteistä ihmisarvoa korostavaa filosofiaa, jossa nähdään jokaisen ihmisen

elämä tarkoituksellisenä ja ainutlaatuisena kaikissa elämän tilanteissa, koko elämän jatkuvana. Omaa ihmiskäsitystään ja oppinsa toimivuutta Frankl joutui testaamaan äärimmäisissä olosuhteissa keskitysleirillä ollessaan. Oman ihmisarvonsa menetyksen kautta hän tuli vakuuttuneeksi siitä, että ihminen voi kestää mitä tahansa, jos hän kokee elämänsä mielekkääksi ja tarkoituksenmukaiseksi. Logoterapian keskeisiksi käsitteiksi ovatkin muodostuneet tahdon vapaus, tahto löytää tarkoitus ja elämän tarkoitus. (Frankl 2008, 190; Mitä logoterapia on? 2016, 32.)

4.1.1 Tahdon vapaus

Ihmisen vapaus ei ole vapautta olosuhteista, vaan logoterapiassa katsotaan ihmisen olevan vapaa valitsemaan asennoitumisensa ja suhtautumisensa valitseviin olosuhteisiin (Frankl 2005, 33). Ihmisellä on vapaus ottaa kantaa itsessään sisällä olevien asioiden, kuten tunteiden ja luonteenpiirteiden lisäksi ulkopuolellaan olevaan ja tapahtuvaan. Ihminen ei kuitenkaan pysty muuttamaan itsensä ulkopuolella tapahtuvaa, mutta omaa käyttäytymistään ja ulkopuolelle itsestään lähettämiä signaaleja ihminen pystyy muovaamaan. (Katainen 2013, 9).

Kyky ja tahto ottaa etäisyyttä kurjimmistakin olosuhteista ovat vain ihmiselle ominainen piirre. Tämä ainutlaatuinen kyky etäännyttää itsensä vaikeistakin tilanteista voi toteutua eräänlaisena sankarillisena selviytymisenä tai ihmisille ominaista huumoria hyödyntäen. Tärkeintä eivät ole kuitenkaan hallitsevat ja ainutlaatuiset luonteenpiirteet, vaan kyky valita suhtautumisemme, joka tekee meistä ihmisiä. (Frankl 2005, 32 - 33.) Ihmisellä oman asennoitumisen ja suhtautumisen muotoutumisen suunnasta vastuu on itsellä, jatkuen koko elämän mittaisena. Valmiiksi – omaksi itseksi tullaan vasta kuoleman hetkellä, ei elämän muutostilanteissa esimerkiksi eläkkeelle siirtyessä. (Möller 2013, 157.)

4.1.2 Tahto löytää tarkoitus

Logoterapeuttisen ajattelun mukaan ihmiselle ominaista ei ole pyrkimys valtaan tai mielihyvään, vaan ominaista on etsiä vastauksia olemassa ololleen,

tahto löytää tarkoitus. Tarkoituksen etsimisen lisäksi ihmisellä on pyrkimys läheisyyteen ja rakkauteen, toisen ihmisen kohtaamiseen. (Katainen, 2013, 8; Frankl 1984, 13.) Tarkoituksen löytämistä ja kohtaamista voivat vaikeuttaa kuitenkin sairaudet ja ikääntymiseen liittyvät muutokset. Tällöin oleellista ei ole elämän perimmäisen tarkoituksen etsiminen, vaan tarkoitusta haetaan hetkistä ja pienistä arjen tapahtumista, oman näköisestä elämästä tarkoituksellisessa arjessa. Tarkoituksellisen arjen toteutumiseen liittyy olennaisesti mielekäs yhdessä tekeminen, sekä teoista saatu myönteinen palaute. (Laine, 2013a, 170 - 175; Laine & Heimonen, 2011, 42 - 44.) Ihmisessä sisällä oleva vahva tahto löytää tarkoitus toimii ihmisen voimavarana ja tukee niin fyysistä kuin psyykkistäkin terveyttä (Graber, 2004, 94 - 95; Laine, 2013a, 173).

Ikääntymisen myötä lisääntyy ihmisellä tuntemus omasta itsestä, vajavuuksista ja voimavaroista. Jokaisella ikääntyneellä on takanaan menneisyys, elämäkokemus, joka toimii arjen hyvinvoinnin perustana ja selviytymisen tukena. Menneisyys nähdäänkin logoterapiassa mahdollisuuksia ja voimavaroja luovana. Eletystä elämästä ja saaduista elämäkokemuksista muodostuu elämäntaitoa, jota hyödyntäen on mahdollista suuntautua eteenpäin ja tulevaan sekä löytää tarkoitus juuri kyseisen ihmisen olemassa ololle. Menneisyys ja muistojen kokemukset mahdollistavat ikääntyneelle nykyhetken tulkitsemista; arjen tilanteessa jokin kokemus voi laukaista muiston eletystä elämästä tukien hetken tarkoitusta. (Laine 2013b, 12; Laine & Heimonen 2011, 24 - 25.)

4.1.3 Elämän tarkoitus

Ihmisen kokemus elämänsä mielekkyydestä lisää mahdollisuutta tuntea elämänsä merkitykselliseksi. Kokemus tarpeellisuudesta, ympäröivään vaikuttamismahdollisuudesta ja toivosta edesauttavat elämän tarkoituksellisuuden löytämistä. (Purjo 2015, 17 - 19.)

Logoterapiassa korostetaan kolmea tapaa löytää elämälle tarkoitusta ja merkityksellisyyttä. Tärkeimpänä ja korkeimpana tarkoituksellisuuden mahdollistajana on asennoituminen eli pyrkimys suhtautua arvokkaasti elämän kaikkiin tilanteisiin myös niihin, joihin ei itse voi vaikuttaa tai joita ei voi muuttaa. Toisena mahdollisuutena on tekeminen ja toimijana oleminen eli pyrkimys omalla

toiminnalla saamaan maailmassa jotain hyvää aikaiseksi. Tehostetussa palveluasumisessa asuvien kohdalla tekemistä ja toimimista voi toteuttaa muun muassa osallistumisella mielekkääseen toimintaan, valintoja mahdollistamalla sekä luomalla kokemuksia osaamisesta ja tarpeellisuudesta. Kolmantena on elämysten saaminen ja kokeminen taiteesta, luonnosta tai ihmisten välisestä rakkaudesta. Tehostetussa palveluasumisessa asuvalle kokemuksellisuutta mahdollistetaan yksilöllisellä ja arvostavalla kohtaamisella, muistojen merkityksellisyyden tiedostamisella, läsnäololla ja elämän ilolla. (Mitä logoterapia on? 2016, 32; Laine & Heimonen, 2011, 46 - 47.) Keinot ja mahdollisuudet elämän tarkoituksellisuuden löytämiseen eivät katoa ikääntyessä tai toimintakyvyn heikentyessä, vaan niiden muoto voi muuttua ja niiden toteutumiseen voidaan tarvita ulkopuolisen apua ja tukea.

Frankl korostaa, että jokaisen on löydettävä itse elämänsä tarkoitus, sitä ei voi toiselta saada. (Frankl 2005, 78.) Logoterapiassa perustellaan, että elämä tarjoaa monin vaihein mahdollisuuksia tarkoituksellisiin sekä arvokkaisiin kokemuksiin, ne ovat kaikkien etsittävässä ja löydettävissä. Elämän tarkoituksellisuus on läsnä elämän alusta loppuun, onnen ja epäonnen hetkissä ilman minkäänlaisia ehtoja tai rajoituksia. Kärsimys ja kuolemakaan eivät poista elämästä sen tarkoituksellisuutta, vaan päinvastoin niiden myötä elämän arvokkuus ja merkityksellisyys avautuu. Kuolema jopa yllyttää ihmistä tarkoituksien hakuun. (Purjo 2015, 168.)

4.2 Logoterapia tarkoituksellisen elämän tukena tehostetussa palveluasumisessa

Logoterapeuttinen ajattelu korostaa ihmisen läpi koko elämän jatkuvaa ihmisarvoa ja elämän tarkoituksellisuuden kokemusta. Elämän tarkoitukselliseksi kokeminen voi kyseenalaistua vanhennuttaessa ja sairastuttaessa esimerkiksi muistisairauteen, toimintakyvyn heikentyessä ja arjen omatoimisuuden vähenyessä. Myös yleiset ja yhteiskunnalliset kielteiset asenteet vanhuutta ja ikääntymistä kohtaan vaikuttavat ikääntyneen itsearvostukseen ja tarkoituksellisuuden kokemiseen. (Laine 2013a, 167 - 177; Kurki 2007, 22 - 27.) Ihmisarvoa ja ihmisen merkityksellisyyttä ei tulisi kyseenalaistaa missään elämäntilanteessa

tai -vaiheessa. Jos vanhuus tai sairaus ei mahdollista elämän tarkoituksellisuuden etsimistä arjen teoista, voi sen löytää itselleen läheisten rakkaudesta ja huolenpidosta (Frankl 1983, 59 - 60).

Jokaisen ihmisen elämän ensisijaisena perustana on tarkoituksellisena eletty arki, sillä ”ihmisellä on aina tahto tarkoitukseen” (Graber 2004, 94 - 95). Tarkoituksellisena koettu arki auttaa myönteisten kokemusten saamiseen itsestä, ylläpitää ja edistää toimintakykyä, tukee käytöshäiriöiden ennaltaehkäisyä ja hoitoa, lisää kokemusta yhteisöllisyydestä, yhteenkuuluvuudesta sekä vuorovaikutuksellisuudesta, myös sanattomasta. Tehostetun palveluasumisen asukkaan hoitosuhteinen tarkoituksellinen arki on merkityksellistä vastavuoroista toimintaa sekä asukkaalle itselleen että hoitavalle taholle. (Laine & Heimonen 2011, 42 - 43.)

Tarkoituksellista elämää ei poista toimintakyvyn heikkeneminen, vaan sen toteutuminen on mahdollista toisten, lähellä olevien ihmisten avulla ja tuella. Asukkaan kanssa toimiessa ei keskitytä puutteisiin ja rajoitteisiin, vaan etsitään uusia mahdollisuuksia ja voimavaroja, jäljellä olevaa terveyttä. Oleellista onkin, että lähellä olevat tarjoavat tilaisuuksia ja mahdollisuuksia tarkoituksellisuuden löytymiseen ja säilymiseen asennoitumisen, tekemisen ja toiminnan, eläytymisen ja kokemisen keinoin. (Laine 2013a, 171; Laine & Heimonen 2011, 42.) Logoterapiassa nähdään ihmisellä olevan valinnan vapaus itselleen sopivia keinoja hyödyntäessään ja tarkoituksia toteuttaessaan. Ihmisellä säilyy myös aina vapaus vaikuttaa omaan asennoitumiseensa, jonka avulla mahdollistuu kyky kääntää vastoinkäymisiin ja vaikeuksiin suhtautuminen voimavaroiksi (Frankl 2005, 33).

Useinkaan tehostetussa palveluasumisessa asuvan kohdalla ei ole enää tarvetta etsiä vastauksia elämän pohjimmaiseen tarkoitukseen, vaan tarkoituksen merkityksiä haetaan pienistä arvokaista arjen hetkistä. Tärkeää on osallistaa asukas itse kokemaan, tuntemaan ja elämään itselleen tärkeää arkea ja tarkoituksellisuutta, ilman kokemusta huonommuudesta tai kykenemättömyydestä. Asukas ei enää välttämättä kykene tietoisella tasolla käsittelemään tarkoituksellisuutta, mutta pienien hyvien hetkien avulla voidaan vaikuttaa positiivisen tunnemuiston syntymiseen. Arjen pienet merkitykselliset asiat jokainen ihminen kokee omien mieltymystensä mukaisesti; toiselle tärkeää on kulttuuri

tai liikunta, toinen nauttii rauhasta ja hiljaisuudesta. Toimintakyvyn heikentymisen lisääntyessä arjen tarkoituksellisuutta voi löytää sellaisistakin arkisista asioista kuin lämmin kosketus, rauhallinen ruokailuhetki, toisen ihmisen läheisyys tai lämmin hymy. Tarkoituksellisuuden löytämiseen luokin pohjaa ihmisen ja hänen tarinansa tunteminen; jokainen ihminen voi rakentaa ja vahvistaa tarkoituksellisuuttaan omien henkilökohtaisten ja aikaisemmin koettujen vahvuuksien ja voimavarojen kautta, tukeutuen toiveisiin, odotuksiin ja mielenkiintoihin. (Laine 2013a, 167 - 177; Laine & Heimonen 2011, 42 - 56.)

Logoterapeuttisessa ajattelussa hoitajalla on mahdollisuus tarkastella omaa ihmiskäsitystään ja ikääntyneen ihmisen kohtaamista. Omaan kohtaamistaansa ja omiin asenteisiinsa voi aina vaikuttaa. Yksilön ainutlaatuisuutta ja elämän tarkoitusta voi oppia arvostamaan ja arjen arvokkaita pieniä hetkiä voi rohkeasti korostaa. Usein kiireeseen ja kohtaamisten "laiminlyönteihin" haetaan syytä vähäisistä henkilöstöresursseista. Kuitenkaan logoterapiassa eivät tarkoituksenmukaisia ole suuret merkittävät teot, vaan tarkoitusta ja hyvinvointia aikaan saadaan hyvinkin pienillä ja vaatimattomilla teoilla kuten aidolla läsnäololla ja välittämällä. Vanhoista rutiineista ja "aina tehdyistä" tavoista voi luopua ja tilalle ottaa ikääntyneen ihmisen hyvinvoinnin kannalta oleellisia toimia. Kohtaamisissa on merkityksellistä ihmisen näkeminen kokonaisuutena, tarkoituksellisena ja arvokkaana yksilönä, jonka elämä on merkityksellistä loppuun asti. Hyvinvointia tukevassa kohtaamisessa ikääntynyt ei ole hoitajalle vain hoidon kohde, vaan hoitoon ja omaan elämäänsä osallistuja ja vaikuttaja. Hyvää hoitoa toteutettaessa on muistettava hoitajan vastuu toisesta ihmisestä ja hänen hyvästä olostaan ja elämästään. Myös hoitajan vastuu omasta itsestään ja omasta hyvinvoinnista auttaa tekemään työnsä toista arvostaen, ja mahdollistaa omassa työssä kehittymistä. (Elämä on elämistä varten 2012, 16 - 17; Laine & Heimonen 2011, 30 - 40; Logoterapiainstituutti s.a.)

4.3 Logoterapia Vire Koti Kouvolassa

Vuonna 2012 henkilöstömäärältään yhdeksi Suomen suurimmaksi hoivapalveluja tuottavaksi yritykseksi luokiteltu Mainio Vire Oy käynnisti yhteistyössä Ikäinstituutin kanssa laajan koulutus- ja kehittämiskokonaisuuden logotera-

peuttisen ajattelun juurruttamiseksi ikääntyneiden ja mielenterveyskuntoutujien asumispalveluihin. Tavoitteena oli logoterapeuttisen ajattelun avulla vahvistaa yrityksen nimeämiä arvoja; Ihminen ihmiselle, Onnellinen elämä ja Työmme on arvokasta. (Logoterapeuttinen ajattelun vanhustyössä 2014, 10 - 11.)

Kehittämistyötä lähdettiin toteuttamaan ”aalloissa”, joissa kerrallaan mukana oli 10 asumisyksikköä. Koulutus logoterapeuttisen ajattelun ideologiaan ja sen sisäistämiseen aloitettiin yksiköiden johtajista ja vastaavista hoitajista, ja heidän tehtäväkseen jäi uusien näkökulmien vieminen yksiköihin ja työn kehittämisestä vastaaminen. Työn tueksi järjestettiin yksikkökohtaisia workshop -tapauksia avainhenkilöiden lisäksi myös yksikön koko henkilöstölle. Workshop -sisältöihin liittyvien välitehtävien avulla syvennettiin aiheen sisäistämistä oman yksikön arkeen. Koko henkilöstöä koskevat alueelliset aloitus- ja lopetusseminaarit olivat myös osa koulutuskokonaisuutta. (Logoterapeuttinen ajattelun vanhustyössä 2014, 10 - 11.)

Vire Koti Kouvolassa logoterapeuttisen lähestymistavan juurruttaminen asumispalveluihin alkoi helmikuussa 2015 Mainio Matka -koulutuspäivillä. Matkan tavoitteena oli asumispalvelujen piiriin kuuluvien elämänlaadun ja hyvinvoinnin tukeminen ja edistäminen sekä henkilöstön auttaminen löytämään uusia näkökulmia työhönsä logoterapeuttisen ajattelun avulla ja näin tukea kokemusta työn merkityksellisyydestä.

Mainio Matkaa lähdettiin toteuttamaan EloD -havainnoinnilla, tavoitteiden asettelulla, avainhenkilöiden kouluttamisella ja yksiköissä järjestettävillä workshopeilla. Koulutettavat avainhenkilöt ovat ydinosajia, joiden tehtävänä on tuoda opittua käytäntöön ja ylläpitää kehittämistä innostajina, rohkaisijoina sekä toimia tukena arjessa. EloD -havainnointimenetelmässä ulkopuolinen havainnoitsija tutustuu asumisyksikön arkeen ja toimintatapoihin havainnoimalla sitä, analysoimalla saamansa tulokset ja antamalla niistä palautteen. Havainnointimenetelmän ovat kehittäneet Suomen muistiasiantuntijat, muistisairaiden ihmisten kokemusten havainnointiin tilanteissa, joissa elämänlaadun ja kokemuksen mittaaminen on muuten mahdotonta, esimerkiksi asiakastyytyväisyyskyselyt eivät onnistu. (Topo 2009.)

Mainio Matkan kehittämistavoitteiksi Vire Koti Kouvolassa asetettiin ”Helmi hetkien” lisääminen (asukkaan yksilöllinen huomioiminen, historian tunteminen ja sen hyödyntäminen, elämän tarinoiden näkyvyys hoito- ja palvelusuunnitelmissa), ruokailutilanteiden ja ravitsemukseen liittyvien seikkojen kehittäminen (aikataulutus, rauhoittaminen, yhteisöllisyys, riittävä ja oikea-aikainen ravinto), toimintakyvyn tukeminen sekä lääkityksien (antipsykoottiset sekä uni- ja rauhoittavat lääkkeet) järkipäätösten tekeminen (Eloranta 2015).

5 LÄHESTYMISTAVAN KÄYTÄNTÖÖN JUURUTTAMINEN

Käytännön työ- ja toimintatapojen kehittäminen uusien innovatiivisten menetelmien avulla tapahtuu juurruttamalla. Juurruttamismenetelmä perustuu tuottajien ja tekijöiden väliseen yhteistyöhön sekä tuottamisen ja käyttöönoton yhtäaikaaisuuteen. (Kivisaari 2001, 16.)

Juuruttaminen tukeutuu vahvasti muutoksen prosessiin, johtamiseen sekä vuorovaikutukseen. Mainio Vireessä logoterapeuttista lähestymistapaa käytettiin juurrutettaessa pohjattiin John P. Kotterin (1996) kehittämään muutosprosessimalliin. Kotterin mallissa muutos kuvataan etenevän kahdeksanvaiheisesti:

1. muutoksen kiireellisyyden ja välttämättömyyden tähdentäminen
2. ohjaavan tiimin perustaminen
3. vision ja strategian laatiminen
4. muutosvisiosta viestiminen
5. henkilöstön valtuuttaminen toimimaan vision mukaisesti
6. lyhyen aikavälin onnistumisten varmistaminen
7. parannusten vakiinnuttaminen ja uusien muutosten toteuttaminen
8. uusien toimintatapojen juurruttaminen

Usein muutos koetaan uhkana totutuille ja turvallisiksi koetuille toimintatavoille; muutoksen kiireellisyyden ja välttämättömyyden korostaminen edesauttavatkin muutoksen alullepanoa ja etenemistä. Perusteltu muutoksen tarve sitouttaa työntekijät ja muutokselle oleelliset avainhenkilöt toteuttamaan tarvittavia toimenpiteitä. (Kotter 1996, 31 - 44.)

Muutosprosessin johtamisessa olennaista on ohjaava tiimi, joka koostuu luottamuksen omaavista, organisaation eriportaisista asiantuntijoista. Ohjaavan tiimin jäsenien on olennaista omata asemaan perustuvaa valtaa, tarpeellista ja

riittävää asiantuntemusta, uskottavuutta ja johtajana toimimisen pätevyyttä. Ohjaavan tiimin johtamiseen sisältyy paitsi muutosprosessin vaiheiden johtaminen myös henkilöstön kannustava ja motivoiva johtaminen tavoitteiden ja päämäärän saavuttamiseksi. (Kotter 1996, 45 - 58.)

Muutokselle laadittava visio (tulevaisuudenkuva) antaa muutokselle suunnan, toimii henkilöstöä työskentelemään kannustavana ja motivoivana sekä auttaa yhdessä suoritettavien toimenpiteiden koordinoinnissa. Tulevaisuuden visiota laadittaessa on huomioitava sen toteuttamiskelpoisuus. Toimiva visio on selkeästi rajattu ja ohjaa henkilöstöä tärkeisiin ja olennaisiin toimenpiteisiin, kuitenkin niin, että tilaa jää myös innovatiiviselle toiminnalle ja tilanteiden muutoksille. Toimintastrategiat ovat keinoja vision saavuttamiseksi. (Kotter 1996, 59 - 72.)

Mallissaan Kotter painottaa vahvan ja avoimen viestinnän olevan olennainen osa onnistunutta muutosta; riittävällä viestinnällä vähennetään epätietoisuutta ja väärin ymmärryksiä (huhuja), sekä lisätään henkilöstön motivoitumista yhteisen päämäärän saavuttamiseksi. Vahva ja tehokas viestiminen toteutetaan monipuolisia viestikanavia hyödyntäen (kokoukset, kokousmuistiot, sähköiset viestimet.) Useammalta taholta kuultuna/nähtynä ja useammin kerrattuna viestin saavuttavuus on todennäköisempää. (Kotter 1996, 73 - 85.)

Henkilöstölle valtuuksia antamalla tuetaan ja kannustetaan sitoutumista vision mukaiseen toimintaan. Kokonaisuuden onnistumisen kannalta on organisatorakenne, henkilöstön osaaminen, viestintäkanavat ja johdon muutosmyönteisyys oltava asianmukaisella ja muutosprosessin vaatimalla tasolla. (Kotter 1996, 87 - 99.)

Muutosta toteutetaan ja tavoitteita asetetaan usein pitkällä aikavälillä. Muutosprosessin edetessä on kuitenkin hyvä tuoda esille saavutetut hyödyt ja onnistumiset myös lyhyemmiltä ajanjaksoilta. Tarvittavat strategioiden muokkaamisetkin ovat vielä toteutettavissa lyhyemmän aikavälin arvioinneissa. Todellisista onnistumisista ja tuloksista säännöllisesti tiedottaminen kannustaa, palkitsee ja motivoi henkilöstöä päämäärän tavoittelussa sekä auttaa vähentämään epäilijöiden vastustusta. (Kotter 1996, 101 - 113.)

Muutoksia ei tule tehdä vain muutoksen vuoksi. Kotterin mallissa varmistetaan organisaation toimivan muutoksella saatujen parannusten mukaisesti. Parannusten vakiinnuttaminen vaatii usein myös organisaation riippuvuussuhteiden muovaamista toimintaa edistäviksi. (Kotter 1996, 115 - 126.) Muutosprosessin kahdeksannessa vaiheessa tapahtuu uuden toiminnan juurruttaminen eli käytäntöön vakiinnuttaminen. Tässä muutosprosessin viimeisessä ja ehkä vaikeimmassa vaiheessa tapahtuu uuden toimintakulttuurin juurtuminen, jolloin muutoksesta tulee organisaation toimintatapa. (Kotter 1996, 127 - 138.)

Kotterin kahdeksan portaisen prosessimallin jokaisen vaiheen läpikäyminen on onnistuneen juurruttamisen kannalta olennaista. Vaiheita voi olla meneillään monia yhtä aikaisesti, kuitenkin jonkin vaiheen ohittaminen tai liian hätäinen siirtyminen seuraavaan voi haitata prosessin onnistunutta ja luonnollista edistymistä ja jopa torpedoida kokonaan toimintatavan juurtumisen. (Kotter 1996, 20 - 21.)

6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksen aloittamisen ja valmistumisen kannalta on oleellista olla selvillä kiinnostusalue, jota kohden tutkimus suuntaa. Kiinnostusalue muotoutuu usein käytännön kokemuksen, opiskelujen, kirjallisuuden tai asiantuntijavihjeiden myötävaikutuksella. Empiirisen eli kokemusperäisen tutkimuksen sisältämistä monista vaiheista tärkeimmäksi ja vaikuttavimmaksi nousee tutkimusongelma. Tutkimuksen onnistumisen kannalta tärkeää on säännöllinen ja toimiva yhteydenpito tutkimuskenttään, teoreettinen ymmärtäminen, käytännöstä syntyvät arkielämän arvot ja ongelmat sekä tunne työn tärkeydestä ja ajankohtaisuudesta. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 13 - 15; Kylmä & Juvakka 2007, 42.)

Logoterapeuttinen lähestymistapa on ollut Mainio Vireen yksiköissä käytännön hoitotyössä mukana noin vuodesta 2012. Tavoitteena on ollut tukea ja edistää asumispalveluissa asukkaiden/asiakkaiden/kuntoutujien kokonaisvaltaista hyvinvointia. Konkreettisesti tarkoituksena on ollut asukkaan yksilöllisempi kohtaaminen, huomioiden yksilölliset tarpeet ja toiveet sekä elämän historian tuntemus. Organisaatiollisella tasolla on pyritty laitospäätösten vähentämiseen

(mm. kodinomainen sisustus, ruokailutilanteiden huomioiminen, suojatarvikkeiden käytön järkipäistämisen.)

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää ja tuoda näkyviin asukkaiden omaa kokemusta logoterapeuttisen lähestymistavan vaikutuksesta heidän arkeensa. Tarkoituksena oli haastattelujen avulla saada tuloksia ikääntyneiden kokemuksista kokonaisvaltaisesta arjen hyvinvoinnista, mielekkyydestä sekä tarkoituksellisuudesta. Tutkimuksen avulla pystytään kartoittamaan myös lähestymistavan käytäntöön juurruttamisen onnistumista Vire Koti Kouvolassa. Tutkimustuloksia hyödyntäen voidaan toimintaa muokata enenevässä määrin yksilöä palvelevaksi.

Tutkimuksella vastauksia haettiin kysymyksiin:

1. Millaisena ikääntyneet kokevat oman elämänsä tässä hetkessä?
2. Miten ihmisarvo näkyy ikääntyvien hoidossa?
3. Miten logoterapeuttinen lähestymistapa näkyy asukkaan arjessa?

Tutkimuskysymyksiä lähestyimme ikääntyneen mielekäs ja arvokas arki, tarkoituksellisen elämän toteutuminen sekä ajatuksia ja toiveita tulevaisuudesta - teemojen avulla.

7 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

7.1 Tutkimusmenetelmä

Tutkimus toteutettiin laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena. Laadullisen tutkimuksen opinnäytetyöhömmä valitsimme, koska sen avulla mahdollistuu ikääntyneiden omiin kokemuksiin perustuvan tiedon kerääminen ja tutkiminen. Laadullista tutkimusta kuvaa ihmisläheisyys, jossa tutkitaan ihmiseen liittyvää, todellista elämää ja sen merkitystä. Oleellista on, että kerätty tieto perustuu haastateltavien omakohtaiseen kokemukseen ja tietoon, jolloin mahdollistetaan syvällisen ja ainutlaatuisen tiedon saanti. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aihealueet ovat osa osallistujien henkilökohtaista elämää, joten se asettaa haasteita tutkijan objektiivisuudelle ja eettisyydelle. (Hirsjärvi ym. 2009, 161 -

163; Kylmä & Juvakka 2007, 16 - 20.) Tutkijalle onkin tärkeää tutkimusta tehdessään pyrkiä tunnistamaan omat käsityksensä ja asenteensa ja kirjata ne raporttiin. Tutkija ei saa antaa ennakoasenteidensa vaikuttaa tutkimukseensa rajoittavasti, vaan tutkimus auttaa tutkijaa löytämään uusia näkökulmia ja oppimaan uutta. (Eskola & Suoranta 2014, 17, 19 - 20.)

Tutkimuksemme aineistonkeruumenetelmäksi valitsimme haastattelun. Haastattelu tutkimusmenetelmänä mahdollistaa tiedonkeruun ihmisten ajatuksista, mielipiteistä ja kokemuksista liittyen tutkittavaan aihealueeseen (Kylmä & Juvakka 2007, 79). Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä on joustava, henkilökohtainen ja avoimeen ja mallintamattomaan vuorovaikutukseen perustuvaa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 72 - 74).

Tutkimus toteutettiin Vire Koti Kouvolaan asukkaiden osalta teemahaastatteluin, jotka litteroitiin. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelumuoto, lomakehaastattelun ja syvähaastattelun välissä. Teemahaastattelu toteutetaan suunniteltujen ja etukäteen mietittyjen aiheiden ja aihepiirin ympärille laadittujen kysymysten avulla. Teemahaastattelun joustavuudesta johtuen haastattelutilanteessa voidaan kysymyksiä muotoilla uudestaan, esittää eri järjestyksessä tai jättää joitakin kysymyksiä esittämättä. Puolistrukturoitu haastattelu mahdollistaa kyselyn tai kysymyksien selventämisen vastaajille ja täten minimoidaan epäselvyyksiä. (Hirsjärvi ym. 2009, 208; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 125; Tuomi & Sarajärvi 2009, 73 - 76.) Haastateltaviemme iän ja toimintakyvyn huomioiden arvioimme henkilökohtaisesti haastattelemalla olevan mahdollisuus selventää, tarkentaa tai toistaa kysymyksiä tai vastauksia, ehkäistä väärinkäsityksiä ja mikä oleellista, käydä arvokasta keskustelua.

Haastattelukysymyksemme (liite 1) pohjautuivat opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin ja -tarkoitukseen sekä olemassa olevaan teoriaan. Haastattelukysymyksien määrän halusimme pitää mahdollisimman vähäisinä, jolloin avoimelle keskustelulle ja vapaalle vuorovaikutukselle sekä haastateltavien omille ajatuksille jäisi enemmän tilaa. Haastattelukysymykset laadimme myös mahdollisimman avoimiksi ja muokattaviksi haastateltavan tilanteeseen suhteutetta-

vaksi. Haastattelukysymyksien etukäteistestausta emme kokeneet tarpeelliseksi, sillä vaarana olisi voinut olla sen myötä tutkittavaan aineistoon jäävä liian vähäinen otanta.

Haastatteluajankohdista sovimme Vire Kodin henkilöstön kanssa. Parhaimman ajankohdan arveltiin olevan aamupäivä, jolloin asukkaiden vireystila ja toiminnallisuus oletettiin olevan parhaimmillaan. Haastattelut toteutimme kolmen aamupäivän aikana. Haastattelut olivat kestoltaan noin puoli tuntia. Siinä ajassa saimme vastaukset tutkimuskysymyksiimme ja vältimme asioiden liiallisen toiston. Kokemamme mukaan, myös liian pitkään jatkuva vuorovaikutustilanne ennestään tuntemattoman kanssa saattaa muuttua väkinäiseksi ja tarkoitustaan palvelemattomaksi.

Haastattelutilanteet on oleellista toteuttaa haastateltavalle mahdollisimman tutussa ja turvallisessa sekä riittävän rauhallisessa ympäristössä (Hirsjärvi & Hurme 2010, 73 - 73). Haastattelut toteutimme haastateltavien yksilöllisten toiveiden mukaisesti heidän haluamassaan paikassa. Kuitenkin huomioiden ulkoisten häiriötekijöiden vähäisyys, joka on olennaista haastatteluja tehtäessä. Haastateltavistamme kolme halusi haastattelut tehtäväksi omissa huoneissaan ja yksi haastatteluista tehtiin suljetussa yleisessä tilassa. Haastattelutilanteet pyrimme saamaan mahdollisimman tasavertaisiksi vuorovaikutustilanteiksi ilman haastattelijan - haastateltava asetelmaa, jolloin kanssakäymisestä ja keskustelusta muotoutui luontevaa ja avointa. Haastattelutilanteiden äänittämiseen pyysimme osallistujilta luvan.

7.2 Kohderyhmä (tutkimukseen osallistujat)

Laadullinen tutkimus perustuu osallistavaan vuorovaikutussuhteeseen, jossa tasavertaisina toimijoina ovat tutkija itse sekä tietoa antavat tutkittavat. Laadullisessa tutkimuksessa käytetäänkin tutkimuksen kohderyhmästä mieluummin ilmaisua osallistujat. Tutkijan asettautuminen ulkopuolisen tarkkailijan asemaan laadullisessa tutkimuksessa lienee mahdotonta, sillä aihealueet liittyvät pääasiallisesti yksilöön ja ovat usein hyvinkin henkilökohtaisia, joten tutkijaan ei voi välttyä tunnekokemukselta ja henkilökohtaistumiselta. (Kylmä & Juvakka 2007, 20.)

Laadullisessa tutkimuksessa laatu on merkityksellisempää kuin määrä. Laadukkaan aineiston ja syvällisemmän informaation saanti mahdollistetaan osallistujien asiaan perehtyneisyydellä ja osallistumisen kiireettömyydellä. Tutkimukseen osallistujiksi valitaankin usein henkilöt, joilla on paljon tietoa tai oma-kohtaista kokemusta tutkittavasta asiasta. Tällöin puhutaan tarkoituksenmukaisesta otannasta. Tarkoituksenmukainen otanta voidaan haluttaessa toteuttaa myös heterogeenisten osallistujien avulla. Tutkimusotanta voi olla määrällisesti pieni ja aineisto selvästi rajattu, mutta analysointi on oltava tarkkaa ja perusteellista (Eskola & Suoranta 2014, 18 - 19; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 110 - 112; Vilka 2015, 150 - 151.)

Tutkimuksemme kohderyhmäksi eli osallistujiksi oli alun perin tarkoitus valikoida 6 - 8 Vire Kodin asukasta, joilla jokaisella on oma-kohtainen kokemus tutkimusaiheestamme sekä ennen että jälkeen tilanteessa. Lopullinen tutkittavien osallistujien määrä supistui kuitenkin neljään asukkaaseen asukkaiden kunnon heikentymisen ja kuoleamisen vuoksi.

Kohderyhmämme osallistajat koostuivat kahdesta naisesta ja kahdesta miehestä. Ikäjakama oli 66 - 93 vuoden välillä. Diagnooseina osallistujillamme oli kahdella psyykensäraus, yhdellä Alzheimerin tauti sekä yhdellä päihteiden käytön aiheuttama dementia. Kaikilla oli myös takana useamman vuoden asuminen Vire Koti Kouvolan yksikössä.

Tutkimukseen osallistuneiden asukkaiden valitsemisessa auttoi Vire Kodin henkilökunta, jolla on paras tuntemus asukkaista ja heidän kykenevyydestään osallistua tutkimushaastatteluihin. Vire Koti Kouvolan asukkaista suurimmalla osalla on jonkinasteinen muistisairaus. Huomioitavaa osallistujien valinnassa olikin se, että osallistuja ymmärtää tutkimukseen osallistumisen merkityksen ja on kykenevä antamaan suostumuksen osallistumiselleen. Tutkimuksemme kannalta suotavaa oli myös pidempiaikainen asuminen Vire Kodin asumisyksikössä.

Osallistujille annettiin etukäteen allekirjoitettavaksi ja tutustuttavaksi suostumuslomake (liite 2) heidän niin halutessaan. Lomake sisälsi tietoa tutkimuksestamme, sen sisällöstä ja tarkoituksesta. Suostumuslomake toimi tiedot-

teenä myös osallistujien omaisille. Lomakkeesta toinen kappale jäi osallistujalle itselleen ja toinen kappale jäi meille. Lomakkeen antamisesta suunnitelluille osallistujille huolehti tutkimuksen sisältöön ja tarkoitukseen perehtynyt opinnäytetyönohjaajamme Vire Kodista. Samalla osallistujille tuttu ja turvallinen henkilö pystyi kertomaan tutkimuksesta lisää henkilökohtaisemmin.

Tutkimukseen osallistuminen ja haastateltavaksi suostuminen tulee perustua vapaaehtoisuuteen ja tutkimuksen luonteen tiedostamiseen. Tutkittavalle on myös selvennettävä keskeyttämisen ja kieltäytymisen mahdollisuus halutesaan tutkimuksen kaikissa vaiheissa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2015, 219.) Henkilökohtaisesti saatu lupa ja suostumus tutkimukseen kuitenkin minimoivat saadun aineiston käytön kieltämistä ja tutkimuksesta pois jäämistä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 74). Tutkimukseemme valikoituneesta osallistujaryhmästä kukaan ei keskeyttänyt osallistumistaan eikä kieltänyt aineistonsa käyttöä tutkimusmateriaalina. Tutkimukseen ja haastateltavaksi suostuminen perustui myös jokaisen osallistujan vapaaehtoisuuteen.

Laadullisessa tutkimuksessa käytetään kerätyn aineiston kylläisyyden ja riittävyyden osoittimena käsitettä saturaatio (Hirsjärvi ym. 2009, 182; Tuomi & Sarajärvi 2009, 87). Saturaation osoittaminen voi kuitenkin olla vaikeaa ihmisen kokemuksia ja mielipiteitä tutkittaessa. Jokainen osallistuja antaa ainutkertaista tietoa ja jokainen haastattelutilanne on ainutlaatuinen. Saturaatio määrään käyttö on kuitenkin mahdollista, jos osallistujaryhmä on valittu homogeeniseksi tai tutkitaan yhteisöllisiä käsityksiä yksilöllisyyden kautta. (Vilkkä 2015, 152 - 153.) Tutkimuksemme kannalta saturaatio määre täyttyi kolmannen tutkimushaastattelun jälkeen, joten osallistuja määrä koettiin riittäväksi. Neljännessä haastattelussa oli selvästi havaittavissa samojen asioiden toistoa aikaisempiin haastatteluihin verrattuna, eikä näin ollen tutkimuksen kannalta merkittävää uutta tietoa noussut esiin.

7.3 Aineiston analyysi

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston analyysillä selkeytetään kerättyä aineistoa ja tuotetaan tutkijan tulkintojen avulla tutkittavasta ilmiöstä uutta tietoa. Analyysin avulla kerätty aineisto muutetaan tutkittavaan muotoon tiivistäen ja

selkeyttäen, kuitenkin oleellinen sisältö muuttumattomana säilyttäen. (Eskola & Suoranta 2014, 138 - 139; Vilkkä 2015, 120.) Laadullisessa tutkimuksessa aineiston keruu- ja analyysivaiheet voivat olla vuorottelevia ja koko prosessin ajan kestäviä. Aineiston keruuvaiheessa voi tapahtua jo aineiston käsittelyä ja analyysiä tai analyysivaiheessa tutkija voi huomata tarvitsevansa tarkennuksia. (Kananen 2014, 99; Kylmä & Juvakka 2007, 110.)

Laadullisessa tutkimuksessa haastatteluaineiston muuttamista tutkittavaan tekstimuotoon kutsutaan litteroinniksi. Litteroitaessa haastatteluja on puhuttu puhe auki kirjoitettava ja tallennettava muokkaamattomana, josta aiheutuu litteroinnin työläys ja haastavuus. Litterointi toimii tästä syystä tutkijalle hyvänä aineistoon perehdyttävänä vaiheena jäsentelyn ja luokittelun kannalta. Litteroinnin tarkkuudella on merkityksensä myös tutkimuksen luotettavuuteen. (Vilkkä 2015, 137 - 138.)

Tutkimushaastattelutilanteet nauhoitimme kahdella puhelimella ja haastattelutilanteissa myös kirjattiin ylös tärkeimpiä yksityiskohtia ja huomioita. Haastattelutilanteissa oli kaksi opiskelijaa, mikä mahdollisti toisen tekemään haastattelut ja toinen pystyi kirjaamaan ja tekemään havaintoja. Äänitetyt haastattelut litteroimme eli muutimme ne tekstimuotoon. Litteroimme nauhoitteet propositiotasoisesti eli haastatteluista kirjattiin tekstimuodoksi vain sisällön ydinteemat (Kananen 2015, 160 - 161). Litterointivaihe toteutettiin mahdollisimman pian haastattelujen jälkeen. Litteroinnin propositiotasoisuuden mahdollisti aineiston vähäisyys, haastattelutilanteissa tehdyt kirjaukset ja aiheeseen etukäteisesti hyvin perehtyminen. Koska haastattelutilanteissa oli kaksi opiskelijaa, auttoi tämä epäselvyyksien selvittämisessä.

Laadullisen tutkimuksen analyysitapoja on useita, osittain eri tieteenaloille hajautuneina. Analyysitavat ovat kuitenkin usein toisiinsa liittyneitä ja selvän rajan vetäminen mahdotonta. (Eskola & Suoranta 2014, 161 - 163.) Laadullisessa tutkimuksessa analyysi vaatii aina hyvää aineistoon perehtymistä ja aineiston lukemista, jotta sisältö pystytään hahmottamaan (Kananen 2015, 158 - 159).

Sisällönanalyysi on laadullisen tutkimuksen perusanalysointimenetelmä, jossa tutkimusaineistosta karsitaan epäolennainen sisältö, ja jonka avulla saadaan

tuotettua rajattu ja yleistetty tuotos (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103; Vilkkä 2015, 163 - 164). Laadullisessa aineistolähtöisessä eli induktiivisessa sisällönanalyysissä sisältöä kuvaavat luokat nousevat aineistosta itsestään (Bryman 2004, 8). Induktiivisessa sisällönanalyysissä aineiston analysointi on rajattua ja tutkimuksen tarkoitukseen ja tutkimuskysymyksiin vastaavaa (Kylmä & Juvakka 2007, 112 - 113). Induktiivinen sisällönanalyysi voidaan kuvata kolmivaiheisena: aineiston pelkistäminen eli redusointi, aineiston ryhmittely eli klusterointi ja aineiston käsitteellistäminen eli abstrahointi. Pelkistämävaiheessa litteroidusta tekstistä poimitaan tutkimuksen kannalta olennaiset tutkimuksen tarkoitukseen vastaavat ilmaiset, jotka muutetaan mahdollisimman pelkistetyiksi ”koodeiksi”. Ryhmittelyvaiheessa koodatuista alkuperäisilmauksista erotellaan esimerkiksi yhteneväiset ilmaukset alaluokiksi otsikoiden. Käsitteellistämävaihe on teoreettisten ilmauksien ja johtopäätösten muotoutumista. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108 - 112).

Tutkimustyössämme käytimme osittaisesti induktiivista sisällönanalyysiä. Aineiston ollessa suppea, on tutkimuksen sisältö usein hallittavissa useamman kerran lukemisella. Erillistä aineiston kategorisoimista ei välttämättä tarvita, vaan lukeminen ja tuloksien pohtiminen riittävät. (Kananen 2015, 162 - 163). Tutkimustyössämme haastattelujen propositiotasoinen litterointi toimi jo osaltaan informaatiota rajaavana sekä tiivistävänä eräänlaisena pelkistämävaiheena. Litteroitua tekstiä ryhmitellessämme haimme tutkimuskysymyksiimme liittyviä ilmaisuja erivärisillä yliviivauskynillä teemoittain eriyttäen. Erottelimme myös vastauksista samankaltaisuudet ja eroavaisuudet. Luokittelimme vastaukset pääteemojen mielekäs ja arvokas arki, tarkoituksellisen elämän toteutuminen ja toiveet ja odotukset alle. Pääteemat pohjautuivat tutkimuksemme teoriaan, tutkimuksen tarkoitukseen sekä tutkimuskysymyksiin.

8 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuteen ja eettisyyteen vaikuttavat tutkija ja tutkijan taidot, aineiston laatu, aineiston analyysi ja tutkimustulosten esittäminen. Sisällön analyysissä mahdollisimman luotettavan kuvauksen tutkittavasta ilmiöstä saavuttamiseen vaikuttaa lisäksi aineiston pelkistäminen. (Janhonen

& Nikkonen 2003, 36.) Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden osoittaminen on arvioperustaista, toisin kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa (Kananen 2014, 146). Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin on eri tutkijoiden toimesta löydetty käsitteitä uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. Tutkimuksen uskottavuus todennetaan varmistamalla tutkimustuloksien vastaavuus tutkimukseen osallistuneiden käsityksiin tutkimusaiheesta esimerkiksi arvioituttamalla tutkimustulokset osallistujilla. Vahvistettavuutta ylläpidetään tutkimusprosessin kaikissa vaiheissa tarkalla kirjaamisella, muistiinpanoilla tai tutkimuspäiväkirjalla. Reflektiivisyys edellyttää tutkijan omaa arviota objektiivisuudestaan ja vaikutuksestaan tekemäänsä tutkimukseen. Siirrettävyys mahdollistaa tutkimustuloksien edelleen käyttämisen. (Kylmä & Juvakka 2007, 127 - 129.)

Tutkimuksen eettisyyttä voidaan pohtia jo tutkimusaihetta valittaessa kysymyksillä miksi ja mitä varten (Tuomi & Sarajärvi 2009, 129). Tutkijalla on muun muassa oltava aito kiinnostus aiheeseen ja aiheesta uuden tiedon hankkimista kohtaan. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2015, 211). Tutkimuksen eettisyyttä ohjataan myös lainsäädännöllä. Jo Suomen perustuslaissa (11.6.1999/731) säädetään yksityisyyden suojasta ja henkilökohtaisesta koskemattomuudesta. Henkilötietolaki (22.4.1999/523) turvaa osaltaan kerättyjen henkilötietojen käsittelyn luottamuksellisuuden sekä anonymiteettityden prosessin kaikissa vaiheissa. Laki velvoittaa myös tutkimukseen osallistumisen perustuvan vapaaehtoisuuteen tietoisella suostumuksella, joka takaa itsemääräämisoikeuden toteutumisen. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 218 - 221.) Muita tutkimuksen eettisyyttä ohjaavista laeista mainittakoon laki ja asetus lääketieteellisestä tutkimuksesta (9.4.1999/488) sekä laki potilaan asemasta ja oikeuksista (17.8.1992/785). Tutkimuksen eettisyyttä pyritään turvaamaan myös niin sanotulla Helsingin julistuksella, joka on kansainvälisesti hyväksytty tutkimusetiikkaa ohjaava ohjeistus. Julistus sisältää perusteluja tutkimustyöhön, ottaa kantaa tutkimuskohteina olevien heikompien ja haavoittuneimpien asemaan, määrittää tutkimussuunnitelman arvioituttamisesta sekä ohjeistaa potilaiden turvallisuuden ja oikeuksien turvaamista. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 212 - 216; Lääkäriliitto 2017.)

Tutkimustyömme aiheeseen perehtyminen alkoi jo keväällä 2016. Itsellemme logoterapeuttinen lähestymistapa oli entuudestaan vieras käsite, joten olemassa olevaa asennoitumista ei aiheuttamme kohtaan varsinaisesti ollut. Tutkimuksemme tekemisen aloitimme aiheeseen liittyvään teorian tietoon sekä aiheesta jo julkaistuihin tutkimuksiin ja opinnäytetöihin tutustumalla. Olimme myös yhteydessä logoterapeuttisen lähestymistavan asiantuntijaan, jolta saimme lisätietoa ja materiaalia tutkimusaiheeseemme liittyen. Tutkimus-
tamme varten kävimme ennen haastatteluja neljänä eri kertana tutustumassa Vire Koti Kouvolan toimintaan. Näillä kerroilla mahdollistui muun muassa havaintojen teko asukkaiden arjessa toimimisesta ja saimmekin osallistua asukkailla järjestettävään viriketuokioon sekä pystyimme havainnoimaan ruokailutilanteita sekä asumisyksikön yleistä ilmapiiriä. Asukkaisiin ja haastateltaviin tutustuminen oli myös näillä käynneillä tarkoituksena. Tapasimmekin asukkaita ja pääsimme tutustumaan heidän huoneisiinsa ja logoterapeuttisen lähestymistavan myötä toteutettuihin huoneen tauluihin, jotka jokainen oli toteuttanut oman näköisenä ja itselleen tärkeillä asioilla koristeltuna.

Perehdyimme käynneillä logoterapeuttisen lähestymistavan käytäntöön tuomiseksi järjestettyjen koulutuksien materiaaleihin sekä Vire Kodilla tehdyn Elo-D -havainnoinnin huomioihin ja tuloksiin. Vire Kodin henkilöstön kanssa käydyt keskustelut logoterapeuttisen lähestymistavan toimimisesta arjessa hyödyttivät ja tukivat tekemäämme tutkimusta. Henkilöstöltä saimme myös arvokasta tukea ja perehdytystä tutkimukseemme osallistujia valikoitaessa. Tutkimuksen luotettavuutta tuimme myös luetuttamalla työtämme työn toimeksiantajalla.

Tutkimusta aloitettaessa eettisyyden kannalta oleellista on tutkimusluvan saanti organisaatiolta. Mainio Vire organisaation kanssa solmimme kirjallisen sopimuksen opinnäytetyön tekemisestä toukokuussa 2016. Työmme eettisyyttä takasivat aikaisemmin mainitut osallistujien vapaaehtoisuus ja suostumus tutkimukseen. Tutkimustuloksia kirjatessamme emme myöskään erotelleet osallistujia sukupuolen emmekä iän perusteella, jolloin osallistujien henkilöllisyyden tunnistaminen minimoitiin.

Logoterapeuttiseen lähestymistapaan olennaisesti liittyvä ikääntyneen arvokas kohtaaminen, arvostaminen ja hyvän elämän tukeminen kuvastaa omia näke-

myksiämme eettisyydestä hoitotyössä ja ikääntyvän kohtaamisessa. Aito kiinnostuksemme kuulla ja tutkia ikääntyvien omia mielipiteitä ja kokemuksia oli intressinä opinnäytetyön tekemiselle.

9 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tutkimustuloksissa puhumme kohderyhmästämme eli tutkimukseen osallistujista haastateltavina. Emme erottele haastateltavien vastauksia sukupuolen emmekä iän perusteella. Eriyttämisellä ei mielestämme ole merkitystä tutkimustuloksien kannalta ja näin varmistetaan osallistujien anonyymiyden säilyminen.

Tutkimustehtävänä oli hakea vastauksia kysymyksiin: Millaisena ikääntyneet kokevat oman elämänsä tässä hetkessä, miten ihmisarvo näkyy ikääntyneiden hoidossa ja miten logoterapeuttinen lähestymistapa näkyy asukkaan arjessa? Tutkimuskysymyksiä lähestymme teemojen mielekäs ja arvokas arki, tarkoituksellisen elämän toteutuminen sekä ajatuksia ja toiveita tulevaisuudesta kautta.

9.1 Ikääntyneen mielekäs ja arvokas arki

Haastateltavilta kysyttiin tämän hetkisestä asumisen arjesta ja asumisen viihtyvyydestä Vire Koti Kouvolassa. Kolme haastateltavista koki asumisen arjensa viihtyisäksi ja etenkin kesäisen vuodenajan myönteinen vaikutus nousi esiin. Yhdeltä haastateltavalta nousi esiin arjessa tällä hetkellä tuntuva kurjuus vähentyneen viriketoiminnan vaikutuksesta. Myös oman mielialan vaikutus arjen mielekkyyden kokemisessa tuli esiin haastatteluissa. Oman myönteisen asennoitumisen haastateltavat kokivat vaikuttavan arjen mielekkyyteen. Pääsääntöisesti Vire Kodin ilmapiiriin koettiin olevan hyvä. Keskeisiä ilmapiiriin vaikuttavia asioita mainittiin toisten huomioon ottaminen, kiireettömyys sekä hyvät ihmisten väliset suhteet. Muutamat haastateltavat kokivat omien henkilökohtaisten ominaisuuksiensa ja suhtautumistapojensa vaikuttavan kokemiensa ilmapiiristä esimerkiksi liikuntarajoitteisuus, jolloin siirtymiset ja sosiaaliset kanssakäymiset ovat muiden ihmisten varassa. Yksi haastateltavista koki oman jännittämisenä vaikuttavan suhtautumiseensa.

Näin mukavaa ei ole ollut pitkään aikaan, kun ei enää tarvitse huolehtia työelämästä. Minä olen sitä mieltä, että valittamalla ei tässä maailmassa mitään saa. Pitää olla elämäkatsomus sellainen. Saa olla oma itsensä. On hyvä olla.

Hyvä on täällä ilmapiiri ja kaikki on kivoja ihmisiä.

Kyllä se nyt, kun kesä on, menettelee.

Nyt tuntuu kurjalta kun ei ole mitään ohjelmaa talossa.

Saan apua silloin kun tarvitsen ja tytöt on hirveän mukavia.

Yritän olla toisten mieliksi sen verran pystyn mielialallisesti olemaan.

Haastateltavilta nousi esiin elämän perustarpeiden riittävän tyydyttämisen tarkeys elämän laadun ylläpitäjänä. Riittävä ja terveellinen ravinto, hygieniasta huolehtiminen sekä fyysiset aktiviteetit myötävaikuttavat arjen mielekkyyteen ja myös toimintakyvyn ylläpitämiseen. Ulos pääseminen ja ulkoilu lähiympäristössä nousivat vahvasti esiin kaikilta haastateltavilta.

On leipää tarjolla.

Ruokaa saa tarpeeksi.

Ulkoilu, tällä on hienoja reittejä. Nukuttaa paremmin.

Omaisten ja läheisten merkitys kaikkien haastateltavien elämään ja arkeen oli erityinen. Osalla haastateltavista oli omaisia ja perhe, joiden kanssa yhteydenpito välimatkan ja ikääntymisen vuoksi oli harventunut. Yhdellä haastateltavalla yhteydenpito omaisen kanssa jatkui edelleen tiiviinä. Kaikilla haastateltavilla omaiset, läheiset ja ystävät, edesmenneet ja elävät kuitenkin antoivat voimavaroja arkeen vähintään muistojen muodossa.

*Käyn siskon luona kahden viikon välein. Lomalle pääsee ja se on mie-
luinen asia.*

Sitte, jos sukulaiset tulevat käymään Tampereelta niin ne vievät ulos.

Tommosen paketin sain tänään niin ihan ylionnellinen!

Muistelen nukkumaan mennessä ja päivälläkin, kun levolle pääsen.

Ikääntyneiden itsemääräämisoikeuden toteutuminen tuli vahvasti esiin kaikissa haastatteluissa. Omien valintojen tekeminen pienissäkin asioissa esi-

merkiksi vaatetuksen valitseminen koettiin tärkeänä. Myös asukkaan ajatusten ja mielipiteiden kuuntelu ja kunnioittaminen lisää oman elämän hallinnan ja arvokkuuden tuntua myös tehostetussa palveluasumisessa. Oma vapaus ja valinnoilla vaikuttaminen koettiin yksilön mielekästä arkea tukevana, esimerkiksi osallistuminen järjestettyihin toimintoihin perustuu vapaaehtoisuuteen.

Onhan tällä oma vapaus sentään, ainoastaan kellon ajasta täytyy olla tarkkana, et tulee ajallaan syömään. Vapaus on aika hyvä.

Omasta hoidosta saan määrätä ja omat vaatteeni suihkun jälkeen valitsen.

Mä oon vilkas Karjalainen ja saan suuni auki ja sanon, jos joku asia ei mene mun mielen mukaan.

Itse pystyy vaikuttamaan, jos ei halua lähteä niin ei tarvitse.

Kyllä ne toivoo, että menisin sinne aamupiiriin, mutta ajattelen joskus ihan muita asioita, eikä oikein stemmaa. Silloin mä olen jäänyt tänne ja askarrellut.

Haastateltavat kokivat saavansa henkilökunnalta osakseen arvostavaa kohtaamista ja hyvää hoitoa. Hyvä hoito koettiin asukkaan viihtyvyytenä ja mahdollisuutena ilmaista oma mielipiteensä, jota myös kuunnellaan. Haastateltavat muun muassa kokivat henkilökunnan kannustavan osallistumiseen kuitenkin asukkaan valintoja kunnioittaen esimerkiksi halua jäädä lepäilemään. Hyvään hoitoon liitettiin myös onnistunut ja vasteellinen lääkehoito. Henkilökunnan ajankäytöstä ja -riittävydestä mielipiteet jakautuivat. Kolme haastateltavista koki henkilökunnalla olevan riittävästi aikaa asukkaan kohtaamiseen kiireettömästi. Yhdeltä vastaajalta nousi esiin henkilökunnan ajan riittämättömyys ja kiireen tuntu, mikä aiheuttaa sen, ettei uskalleta lähestyä henkilökuntaa. Henkilökunnan ja asukkaan välisenä hyvänä vuorovaikutustilanteena koettiin erilaiset hoitotilanteet, jolloin kahdenkeskiseen keskusteluun on mahdollisuus. Haastateltavilta nousi esiin myös turvallisuuden tunteen kokemus, joka muodostuu arvostavasta kohtaamisesta, kunnioittavasta kohtelusta, valintojen mahdollistamisesta sekä omaan hoitoon vaikuttamisesta.

Hoitojen aikana juttelevat kaikkea mitä on maailmalla tapahtunut ja minäkäiset ilmat ovat. Ja kaikkia yleisiä asioita.

On otettu hyvin huomioon minun sairaus ja ei ole kukaan äksyissään.

Täällä on joskus semmoinen kiireen tuntu, etten uskalla häiritä.

Kyllähän täällä ovat hyvin hoitaneet minua. Turvallista on kyllä ollut.

Haastatteluissa esiin nousi arjessa koettu yhteisöllisyys ja sosiaalisten vuorovaikutustilanteiden merkitys mielekkään arjen rakentajana. Haastateltavista kolme koki asukkaiden välisten sosiaalisten kontaktien olevan vähäiset. He kertoivat olevansa seurallisia ja mielellään haluaisivat enemmän yhteistä aikaa toisten asukkaiden kanssa. Ruokailutilanne koettiin yhdeksi mahdollisuudeksi asukkaiden ja myös henkilökunnan väliseen kanssakäymiseen ja keskusteluun. Toisten asukkaiden omiin oloihinsa vetäytyminen ja oman toimintakyvyn rajoitteet koettiin vaikuttavan negatiivisesti sosiaalisen kanssakäymisen mahdollistumiseen.

Se jää niin vähiin se seurustelu sitten, että kun toiset on omissa oloissa.

Sitten kun mä innostun ruokapöydässä puhumaan, torutaan mua. Eihän täällä muulloin tapaa ihmisiä.

Se minusta täällä on vikana, että kaikki tahtoo olla vain omissa oloissaan.

9.2 Tarkoituksellisen elämän toteutuminen

Hyvä, mielekäs ja arvokas arki muodostavat ikääntyvän elämälle tarkoituksellisuuden. Tehostetussa palveluasumisessa tarkoituksellisen elämän kokeminen on usein henkilökunnan tai muun hoitoon osallistuvan tahon tuen ja avun varassa. Oman elämän tarkoituksellisuus kyseenalaistuu omatoimisuuden vähentyessä ja avuttomuuden tunteen lisääntyessä. Toimintakyvyn heikentyminen saattaa vaikuttaa oleellisesti myös ikääntyvän elämän asenteeseen. Myönteisellä elämän asenteella haastateltavat kokivat olevan positiivinen vaikutus tarkoituksellisen elämän kokemukseen. Osallistuminen ja osallisuus, yhteenkuuluvuus ja yhteisöllisyys tukevat tarkoituksellisuuden tunnetta. Haastateltaviltamme nousikin esiin oman toimintakyvyn rajallisuuden ja heikentymisen esimerkiksi pyörätuolissa olemisen vaikuttavan osallisuutta rajoittavana. Siirtymisiin ja järjestettyihin toimintoihin osallistumiseen tarvitaan aina toisen apua. Apua ei kuitenkaan aina haluta tai kehdata pyytää.

Apuahan me tarvitaan jo tässä vaiheessa, sitä on turha kenenkään kiistää. En pärjäisi enää yksin.

Ja tietysti kun ollaan tälleen pyörätuolin kanssa niin se rajoittaa aika paljon.

Järjestettyihin toimintoihin kuten viriketuokioihin osallistuminen toimii paitsi arjen rytmittäjänä myös yhteisöllisyyttä tukevana. Yhteenkuuluvuus toisten kanssa koettiin lisääntyvän yhteisen tekemisen myötä. Kaikki haastateltavamme kokivat toimintoihin osallistumisensa tukevan tarkoituksellisuutta ja etenkin, jos omalla mielipiteellään pystyy vaikuttamaan toiminnan sisältöön.

Välillä tehtiin kortteja ja askarrettiin, oli levyraateja ja sellaista.

Ainakin se oli kauhean kivaa, kun aina aamuisin kymmenestä puoli kahdeentoista oli ohjelmaa. Se lyhensi niin kuin koko päivää, kun oli ohjelmaa.

Olen osallistunut leipomiseen. Naiset leipoo pullaa ja me poikien kanssa ollaan tehty pipareita.

Haastateltavilta nousi vahvasti esiin menneisyyden ja muistojen kantava voima tarkoituksellisen arjen ja elämän kehyksenä. Kaikki haastateltavamme muistelivat lapsuuttaan, vanhempiaan, entisiä työkavereita ja vanhoja ystäviä. Uusien ystävyssuhteiden solmiminen koettiin vaikeaksi tehostetussa palveluasumisessa muun muassa asukkaiden toimintakyvyn heikkouden, liikuntarajoitteisuuden tai muistisairauden vuoksi. Menneisyyden sosiaaliset siteet vaikuttavat vahvoina nykyhetkessäkin.

Semmoisessa ilonpiirissä mä lapsena kasvoin.

Kivaa ja reilua aikaa oli, kun isä vei Öljymäellä asuessa tarhaan. Sitten naapurit pitivät huolta toisistaan.

Se minusta tällä on vikana, että kaikki tahto olla vaan omissa oloissaan.

Ei ole ystäviä täällä.

9.3 Ikääntyneiden ajatuksia ja toiveita tulevaisuudesta

Elämän kokeminen tarkoitukselliseksi vaikuttaa merkittävästi ajatuksiin ja toiveisiin tulevast. Jos oman elämänsä merkitystä ja tarkoituksellisuutta joutuu useasti hakemaan, saattaa se lisätä halua elämästä luopumisesta. Haastateltavien ajatukset tulevaisuudesta olivat enimmäkseen myönteisiä. Haastateltavilta nousi esiin toiveita lomamatkoista, uudesta sisustuksesta ja kaupassa

käynnistä. Myös uskon tuomaa rauhaa ja johdatusta toivottiin. Esiin nousi kuitenkin myös ajatus elämän tarkoituksellisuuden menettämisestä.

Ei mulla muuta, kun ottaisi vaan pois minut täältä, ei enää elämä ole elämisen arvoista. Pääsisi vaan pois täältä mahdollisimman nopeasti. Se on varma toivomus.

Haastatteluissa erityisestä esiin nousivat aiemmin olleet yhteiset toimintatuokiot, joiden järjestämisen jatkumista toivoivat kaikki haastateltavat. Järjestetyllä ohjelmalla koettiin olevan merkittävät vaikutus mielekkääseen arjen rytmittämiseen sekä omaan tarkoituksellisuuteen vertaisryhmään kuulumisen muodossa.

Levyraati ja yhteislaulua. Yksi nainen käy laulattamassa. Esiintyjiä ja laulajia, tanssia. Saa tanssia, minä en tanssi. Niitä on ollut aika paljon, mutta viime aikoina ei ole ollut. Yhteinen ruokailu ja silleen.

Ei ole meillä istumavoimistelua eikä sellaista enää, se on jäänyt pois. Se on harmillista.

*Sit on kiva, kun täällä käy niitä koirakavereita. Se on aina päivä pelastettu!
Pieni jumppa on hyvä!*

9.4 Yhteenveto tutkimustuloksista

Tutkimuskysymystä millaisena ikääntyneet kokevat oman elämänsä tässä hetkessä lähestyttiin mielekkään ja arvokkaan arjen kokemuksen kautta. Tarkoituksellisena koetun arjen ja elämän yhteys mielen hyvinvointiin, terveyteen ja toimintakykyyn on merkityksellinen (Laine & Heimonen 2011, 43, Graber 2004, 95). Oma suhtautumistapa esimerkiksi oman avuntarpeen hyväksyminen vaikuttaa olennaisesti oman elämänlaadun ja elämän mielekkyyden kokemukseen (Laine 2013b, 8). Haastateltaviltamme nousikin esiin oman mielialan ja oman asennoitumisen vaikutus arjen mielekkäänä kokemiseen. Myönteisen elämänasenteen omaavat kokivat asenteensa tukevan ja lisäävän arjen arvostusta. Teoriaan peilattuna oman itsensä hyväksyminen ja itsearvostus liittyvät olennaisesti myös siihen, miten ympäristössä ikääntyneeseen suhtaudutaan ja miten ikääntynyt ympäristönsä kokee. Arjen mielekkyyteen koettiin vaikuttavan Vire Kodin hyvällä ilmapiirillä, johon liittyvät toisten huomioiminen ja hyvät keskinäiset suhteet.

Tehostetussa palveluasumisessa arvotettaviin elämänlaatuun ja merkitykseen liittyy oleellisesti ikääntyneen kokonaisvaltainen terveydentilasta huolehtiminen muun muassa perustarpeita kuten hygieniä, ravinto ja fyysiset aktiviteetit tyydyttämällä. Perustarpeiden riittävä tyydyttäminen vaikuttaa taas olennaisesti arjen mielekkääksi kokemiseen. Ravitseminen ja ruokailutilanteet olivatkin yksikön kehittämiskohteina logoterapeuttista lähestymistapaa kehittämään lähdeittäessä. Haastattelujen perusteella näkisimme toimenpiteiden saavutteen tavoitteitaan; osallistujilta esiin nousivat muun muassa tyytyväisyys ravitsemuksen laatuun ja määrään sekä kokemukset ruokailutilanteista vuorovai-
kutuksen ja yhteisöllisyyden mahdollistajina.

Henkilökohtaisten ominaisuuksien kuten toimintakyvyn rajoitteiden tai puutteiden yhteys osallistumiseen nähtiin osittain rajoittavana tekijänä. Esimerkiksi pyörätuolissa oleva on siirtymisissä kokonaan ulkopuolisen avun varassa, jolloin osallistumisen omaehtoisuus ei välttämättä toteudu niin hyvin kuin itsenäisesti liikkumaan kykenevällä. Toimintakyvyn rajoittuminen ei kuitenkaan vie pois tarkoituksellisuutta, vaan tässä kohden hoitajan rooli korostuu. Logoterapeuttisessa ajattelussa tähdennetään ikääntyneen historian tuntemusta, jota hyödyntäen hoitaja kykenee osallistamaan ikääntynyttä tämän toiveiden ja odotusten mukaisesti. Hoito- ja palvelusuunnitelmia laadittaessa onkin hyvä huomioida ikääntyneen koko elämänkaari.

Sosiaaliset suhteet, yhteenkuuluvuus ja vertaiskokemus ovat ikääntyneen arjessa tarkoituksellisuutta olennaisesti tukevia aspekteja. Katja Pynnönen (2017) on tuoreessa väitöskirjatutkimuksessaan tutkinut ikääntyneiden sosiaalisen aktiivisuuden ja sosiaalisten suhteiden myönteistä vaikutusta ikääntyneen terveyteen. Myös Luopajarvi (2016) on tutkimuksessaan todennut ryhmäkokemuksen lisäävän yhteenkuuluvuuden, turvallisuuden ja toisesta huolehtimisen tunnetta. Sosiaalisten kontaktien koettu määrä verrattuna omaan haluun ja tarpeeseen ei haastateltavillamme kohdannut. Haastateltavamme toivoivat lisää kanssakäymistä toisten asukkaiden kanssa.

Omaisten ja läheisten osuuden merkitys ikääntyneen arjessa on erityinen. Haastateluissamme nousikin vahvasti esiin läheissuhteiden merkityksellisyys. Tehostetussa palveluasumisessa ikääntyneen tarkoituksellista ja mielekästä

arkea toteutettaessa tulisikin hyödyntää tiivistä yhteistyötä omaisten ja läheisten kanssa mahdollisuuksien mukaan. Ikääntyneellä voi yhteydenpito tärkeisiin ihmisiin syystä tai toisesta ajan myötä harventua, mutta haastattelujemme perusteella voidaan todeta muistojen ja muistelemisen paljolti korvaavan sitä.

Ikääntyneiden ihmisarvo näkyy hoitotyössä muun muassa ikääntyneiden itsemääräämisoikeuden kunnioittamisena. Haastateltavamme totesivat itsemääräämisoikeuden lähtevän jo pienien valintojen mahdollistamisesta kuten oman vaatetuksen valitsemisesta. Ikääntynyt nähdään siis toimijana ja oman elämänsä asiantuntijana. Valinnan vapaus ja vapaaehtoisuus lisäävät oman elämän hallinnan tunnetta. Vaikutusmahdollisuus esimerkiksi toimintojen sisältöön edesauttaa kuuluvuuden tunnetta ja yhteisöllisyyden kokemusta.

Kohtaaminen hoitajan ja hoidettavan välillä ja kohtaamisen laatu osoittavat merkittävästi asennoitumista ihmisarvoon. Hyväksyvä kohtaaminen, ainutlaatuisen ja arvokkaan ihmisen kanssa, hänen voimavarojaan ja vahvuuksiaan korostaen, ovat tilanteessa merkityksellisiä (Laine & Heimonen 2011, 21 - 23). Kohtaamisen kiireettömyys ja yksilöllisyys koettiin haastateltaviemme keskuudessa tärkeänä. Hoitotilanteet koettiin hyviksi hetkiksi keskinäiseen kanssakäymiseen. Kohtaaminen ja asukkaan huomioiminen olivat Mainio Matkan kehittämiskohteina Vire Koti Kouvolaassa. Haastattelujen perusteella kehittäminen on ollut tuloksellista. Kohtaamisen laatuun vaikuttavat asenteet ja arvot muokkautuvatkin myönteisemmiksi esimerkiksi henkilöstön gerontologista osaamista lisäävällä kehittämisellä ja koulutuksella.

Sievänen (2016) on tutkimuksessaan todennut kiireettömyyden näkyvyyden olevan erittäin tärkeää asukkaille. Kiireen tuntu ja ajan riittämättömyys jakoivat haastateltaviemme mielipiteet; kolme neljästä oli sitä mieltä, että henkilökunnalla aikaa oli heille riittävästi. Kiireen tunnun olemassaolo voi vaikuttaa negatiivisesti kontaktien ottamiseen; henkilökuntaa ei uskalleta tai haluta häiritä. Asukkaan kiireetön kohtaaminen on logoterapeuttisen ajattelun mukaista arvostavaa ja ainutlaatuista kohtaamista, joka mahdollistuu pienissäkin hetkissä eikä ole kiinni esimerkiksi henkilöstöresurssien määrästä.

Tarkoituksellisen elämän kokemus on henkilökohtainen ja ainutlaatuinen. Tarkoituksellisuus rakentuu arjen todellisuuksista. Elämän tarkoitus voi muuttua

esimerkiksi iän tuoman elämän kokemuksen myötä, mutta tarkoituksellisuus ei koskaan häviä tai lakkaa olemasta. (Graber 2011, 96; Laine 2013b, 22.) Logoterapeuttinen lähestymistapa asukkaan arjessa nousi esiin haastateltaviemme kokemuksista mielekkäästä ja arvokkaasta arjesta, tarkoituksellisen arjen toteutumisesta sekä ajatuksista ja toiveista tulevaisuudesta. Vapaus valita oma suhtautumisensa tuli vahvasti esiin ymmärryksenä ja oman tilanteensa hyväksymisenä. Oma elämä ja elämään suhtautuminen ilmeni haastateltavillamme mielenrauhana, mikä tuli esiin paitsi haastattelujen myötä vuorovaikutustilanteissa myös haastateltavien asennoitumista aistimalla.

Toivo, eteenpäin suuntautuminen ja hetkien tärkeys ovat logoterapeuttisen ajattelun kantavia voimia (Laine 2013b, 14 - 16). Lähes kaikilta haastateltaviltamme nousi keskusteluista tyytyväisyys elämään ja tulevaisuuden toivo, mikä kertoo tarkoituksellisuuden olemassaolosta. Haaveiltiin itselle tärkeistä asioista kuten lomamatkoista, uudesta sisustuksesta ja kaupassa käymisestä. Yksi haastateltavistamme puhui toiveestaan päästä pois kuitenkin elämän tarkoituksensa täyttymisen kokeneena. Tarkoituksellisuuden kokemiseen vaikutetaan mielekästä arkea toteuttamalla. Asukkaan kuuleminen ja omaan hoitoon vaikuttaminen tukevat tunnetta elämän hallinnasta.

10 POHDINTA

Opinnäytetyötä tekemään ryhtyessämme koimme aitoa kiinnostusta tutkia ja selvittää ikääntyneiden omaa kokemusta logoterapeuttista lähestymistapaa kohtaan. Opinnäytetyömme tutkimustehtävän näkisimmekin osittain vastaavan Sieväsen (2016) tekemän YAMK opinnäytetyön ”Logoterapeuttisella kehällä” jatkotutkimusehdotukseen: *Selvittää ikääntyneiden ihmisten omia näkökulmia elämän tarkoituksellisuuteen ja henkiseen hyvinvointiin liittyen. Miten heidän mielestään palveluasumisessa voidaan parhaiten tukea yksilöllistä, merkityksellistä ja tarkoituksellista elämää?* Tavoitteenamme ja toiveenamme oli saada heikommassa ja hauraammassa asemassa olevien ääntä kuuluviin. Haastattelujen ja mielipiteiden kuulemisen avulla halusimme tukea arvostavaa kohtaamista ja tarkoituksellisuutta sekä osaltamme toimia logoterapeuttista ajattelua mukaillen. Haastatteleamalla ja kuulemalla Vire Kodin asukkaita oli

myös mahdollisuus havaita miten logoterapeuttista lähestymistapaa oli saatu juurrutettua käytäntöön kahden vuoden aikana.

Opinnäytetyömme tutkimussuunnitelmassa emme halunneet laatia kovin tiukkaa aikataulua. Tutkimuksen tekeminen ajoittuikin aikavälillä kevät 2016 - syksy 2017. Pitkä aikaväli mahdollisti entuudestaan vieraaseen tutkimuskohteeseen ja siihen liittyvään teoriaan mahdollisimman hyvän perehtymisen. Haasteellisuutta pitkä aikaväli toi kohdallemme kuitenkin haastateltavien osalta: alun perin haastateltaviksi oli kaavailtu 6 - 8 Vire Kodin asukasta, joilla toivottiin olevan kokemusta toiminnasta ennen ja jälkeen logoterapeuttisen lähestymistavan käytäntöön ottamista. Lopulliseen tutkimukseen osallistui kuitenkin vain neljä asukasta, toimintakyvyn heikentymisen ja jopa kuolemissa. Osallistujien määrän supistumisen emme kuitenkaan kokeneet vaikuttavan tutkimuksemme luotettavuuteen, sillä tutkimuksen kylläisyys tuli saavutettua olemassa olevalla osallistujia määrällä.

Mainio matka -projekti käynnistyi Vire Koti Kouvolassa 2015. Koulutus- ja kehittämishankkeella haettiin logoterapeuttisen ajattelun avulla käytännön hoitotyöhön asukaslähtöisesti asukkaan mielen hyvinvointia ja elämänlaatua tukevia arvoja. Uuden hoitofilosofian juurruttaminen käytäntöön voi prosessina olla haasteellinen ja aikaa vievä. Kiinnostuimmekin tutkimuksesta, jossa tarkoituksena oli selvittää ikääntyvien kokemuksia, kuinka projektissa asetettuja tavoitteita oli saavutettu. Tarkoituksenamme oli toteuttaa tutkimus vertailevana ennen ja jälkeen tilanteesta. Haastateltavat pyrittiin valikoimaan yhteistyössä Vire Kodin henkilöstön kanssa tämän mukaisesti. Haastattelutilanteissa kävi kuitenkin selväksi, että haastateltavien oli vaikeaa, jopa mahdotonta käsitellä vertailevasti nykyhetken tilannetta kahden vuoden takaiseen. Joko ajatukset kulkeutuivat pitkälle menneisyyteen tai vain aikaisempaan kevääseen. Joten tutkimuksessamme emme pystyneet vertailua ennen ja jälkeen tilanteesta tekemään. Tutkimuksessamme paneuduimmekin lähinnä ikääntyneiden kuulemiseen heidän tämänhetkisestä elämästä ja arjesta. Tutkimuksemme avulla tehtävät johtopäätökset logoterapeuttisen lähestymistavan juurruttamisen onnistumisesta liittyvät ajanjaksollisesti kevään 2017 ajalle.

Tutkimuksen teon ajanjaksolla tapahtui myös organisaatiomuutoksia sekä yksikössä henkilöstömuutoksia, joista tutkimuksemme kannalta merkittävä oli nimetyn virikeohjaajan poisjäänti. Pohdittavaksi jääkin, olisivatko tutkimustuloksemme olleet toisenlaisia, jos tutkimus olisi toteutettu esimerkiksi puoli vuotta aikaisemmin.

Kehittämisehdotuksena toimeksiantajalle näkisimme viriketuokioiden ja ohjatun toiminnan säännönmukaistamisen ja mahdollisesti lisäämisen. Haastatteluiltamme nousi esiin vähentyneet viriketuokiot virikeohjaajan puuttumisen seurauksena. Aikaisemmin esimerkiksi aamutuokioita järjesti virikeohjaaja päivittäin ja aamupäivän kestänyt ohjelma koettiin tärkeäksi arjen rytmittäjäksi. Iso osa myös yksilöllisemmästä ohjauksesta ”helmihetkistä” oli virikeohjaajan vastuulla. Logoterapeuttista ajattelua myötäillen myös asukkaan osallistamisen lisäämistä voi aina kehittää. Osallistamista tukemalla on mahdollisuus aikaansaada kaivattuja sosiaalisia suhteita sekä vertaiskokemuksia. Tarkoituksellisuuden tunteen kokeminen voi täytyä esimerkiksi pienimuotoisiin kotitöihin osallistumisesta tai vaikkapa mielipiteen kysymisestä. Osallistuminen ja vaikuttaminen eivät tarvitse suuria tekoja, vaan pienetkin ajatukset aikaan saavat tarpeellisuuden tunteen kokemuksen.

Viriketuokioiden ja toiminnan järjestäminen on mahdollista toteuttaa olemassa olevan henkilökunnan avulla ja suunnitellulla työnjaolla, jos erillistä virikeohjaajaa ei ole nimettynä. Myös vapaaehtoisten tai omaisten käyttö toimintatuokioiden vetäjinä voisi olla mahdollista. Erilaisten osaamisten ja vahvuuksien hyödyntäminen ohjaustyössä voi itse asiassa olla rikkaus ja lisätä toiminnan monipuolisuutta. Helppoja ja nopeita tuokioita toteuttaa ovat muun muassa levyraadin järjestäminen, tietokilpailut tai yhteinen elokuvatuokio herkkuihin.

Alun perin ajatuksenamme oli tutkia sekä henkilöstön että asukkaiden kokemuksia logoterapeuttisesta lähestymistavasta hoitotyössä. Aiheen laajuuden vuoksi jouduimme kuitenkin keskittymään ikääntyvien näkemyksiin. Jatkotutkimusehdotuksena olisikin mielenkiintoista selvittää Mainio Vireen henkilöstön kokemuksia ja mielipiteitä logoterapeuttisen lähestymistavan juurtumisesta käytännön hoitotyöhön. Jatkotutkimusaihetta voisi suunnata myös tulevaisuuteen: Mistä muodostuu tämän hetken eläkeläiselle mielekäs arki, tarkoituksellinen ja merkityksellinen elämä tulevaisuuden palveluasumisessa?

LÄHTEET

Airaksinen, T. 2002. Vanhuuden ylistys. Helsinki: Otava.

Asumispalveluiden kriteerit ja palvelukuvaukset. 2011. Kouvola kaupunki, Perusturva, Kotihoito ja vanhuspalvelut. 18.5.2011. Saatavissa: http://www.kouvola.fi/material/attachments/perusturva/62rdoiBUD/AsumispalveluAsumisp_kriteerit_ja_palvelukuvaukset.pdf [viitattu 13.2.2017].

Bryman, A. 2004. Social research methods. New York: Oxford.

Eloranta, S. 2015. Voimavaraperustaisuus logoterapeuttisen ajattelun valossa. Kevät 2015. Kouvola: Mainio Vire, Vire Koti Kouvola.

Elämä on elämistä varten. 2012. *Vanhustenhuollon uudet tuulet* 2, 16 - 17.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 10. painos. Tampere: Vastapaino.

Frankl, V. E. 1983. Olemisen tarkoitus. Helsinki: Otava.

Frankl, V. E. 1984. Itsensä löytäminen. Helsinki: Kirjayhtymä

Frankl, V. E. 2005. Logoterapia -avain mielekkääseen elämään. Juva: Suomen logoterapiayhdistys ry.

Frankl, V.E. 2008. Logoterapia –avain mielekkääseen elämään. Juva: WS Bookwell.

Graber, A. V. 2004. Viktor Franklin logoterapia: löydä tarkoitus elämäsi. Espoo: RKS Tietopalvelu.

Henkilötietolaki 22.4.1999/523.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2010. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. painos. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Ikäinstituutti. 2016. Mahdollisuuksien matka-koulutus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ikainstituutti.fi/ikainstituutti/aikaisemmat-hankkeet/vanhuden-mieli/mahdollisuuksien-matka-koulutus/> [viitattu 19.9.2017].

lääkäiden ihmisten palveluja ja etuuksia koskevaa lainsäädäntöä. 2017. Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavissa: <http://stm.fi/lainsaadanto/iakkaat-ihmiset> [viitattu 26.1.2017].

Janhonen S. & Nikkonen M. (toim.) 2003. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Juva: WSOY.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Suomen Yliopistopaino Oy - Juvenes Print.

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 3. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Katainen, T. 2013. Tarkoitustaan etsivä ihminen. Teoksessa Salo, M. & Åman, I. (toim.) Tarkoituskaskeinen ajattelu: tarkoitus logoterapian viitekehyksessä. Turku: Logoterapiainstituutti, 7 - 16.

Kivelä, S-L. 2012. Hyviä vuosia, arvokas ja turvallinen ikääntyminen. Helsinki: Kirjapaja.

Kivelä, S-L. & Vaapio, S. 2011. Vanhana tänään. 1. painos. Helsinki: Suomen Senioriliike ry.

Kivisaari, S. 2001. Kokemuksia vuorovaikutuksesta kehittämistyössä. Juurruttaminen kokeiluna. VTT, Teknologian tutkimuksen ryhmä. Saatavissa: <http://www.vtt.fi/inf/julkaisut/muut/2001/tp58.pdf> [viitattu 17.2.2017].

Kotter, John P. 1996. Muutos vaatii johtajuutta. Helsinki: Rastor.

Kurki, L. 2007. Innostava vanhuus. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Laine, M. 2013a. Tarkoituksellisuus muistisairaahan ihmisen elämässä. Teoksessa Salo, M. & Åman, I. (toim.) Tarkoituskaskeinen ajattelu: tarkoitus logoterapian viitekehityksessä. Turku: Logoterapiainstituutti, 167 - 177.

Laine, M. 2013b. Mielen voimaa. Logoterapeuttisia näkökulmia mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Opas ikääntyville ihmisille. Ikäinstituutti. Saatavissa: http://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Mielen_voimaa.pdf [viitattu 14.2.2017].

Laine, M. & Heimonen, S. 2011. Mahdollisuuksien matka. Logoterapeuttinen ajattelu muistisairaahan ihmisen hoidossa. Opas ammattihenkilöstölle. Orivesi: Oriveden hoivapalveluyhdistys ry.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystenveluista 28.12.2012/980.

Laki lääketieteellisestä tutkimuksesta 9.4.1999/488.

Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 17.8.1992/785.

Logoterapeuttinen ajattelu vanhustyössä. 2014. *Fikkari* 2, 10 - 11.

Logoterapiainstituutti. s.a. WWW-dokumentti. Päivitetty 17.3.2015. Saatavissa: <http://logoterapia.fi/cmsms/uploads/logo%20ja%20vanhustyo.pdf> [viitattu 16.2.2017].

Luopajarvi, P. 2016. Päivätoiminnan kehittäminen logoterapeuttisen lähestymistavan pohjalta Mainio Vire Oy:n Käpylän yksikössä. Opinnäytetyö. Metropolia ammattikorkeakoulu. Saatavissa: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/117739/luopajarvi_paivi.pdf;jsessionid=2C2F548247B871FB2759967C7A22DF6C?sequence=1 [viitattu 17.9.2017].

Lääkäriliitto. 2017. Maailman Lääkäriliiton Helsingin julistus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.laakariliitto.fi/liitto/etiikka/helsingin-julistus/> [viitattu 14.4.2017].

Mainio Vire. 2017. Saatavissa: <http://mainiovire.fi/asumisratkaisut/senioreille-ja-ikaihmisille/hoivakodit/kohde-esittelyt/kouvola> [viitattu 17.2.2017].

Mitä logoterapia on? 2016. *Fikkari* 32.

Möller, P. 2013. Mielekkyyttä seniorielämään. Teoksessa. Tarkoituksellinen ajattelu. Tarkoitus logoterapian viitekehyksessä, toim. Salo, M. & Åman, I., 157.

Purjo, T. 2015. Mielekäs, merkityksellinen ja tarkoituksellinen elämä. Perustana Viktor Frankl'n ajattelu. 2. laajennettu painos. Helsinki: Books on Demand.

Pynnönen, K. 2017. Sosiaalinen aktiivisuus pidentää elinikää ja vähentää iäkkäiden laitoshoidon tarvetta. Jyväskylän yliopisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2012/10/tiedote-2012-10-03-10-27-34-236376> [viitattu 26.9.2017].

Sievänen, M. 2016. Logoterapeuttisella kehällä, Ikäihmisen henkisen hyvinvoinnin tukeminen palveluasumisessa. Opinnäytetyö. Tampereen ammattikorkeakoulu. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/111481/Sievanen_Mervi.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 19.9.2017].

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014.

Sosiaalihuoltolaki. 2015. Soveltamisopas 18.6.2015. Saatavissa: <https://www.innokyla.fi/documents/1533196/39b8870b-2043-4868-b1b6-c49ddf1822ca> [viitattu 30.1.2017].

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2016. Sosiaali- ja terveydenhuollon Kansallinen kehittämisohjelma (KASTE 2012–2015) ulkoinen arviointi - loppuraportti. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74895/Rap%20ja%20mui_2016_16_PDF.pdf [viitattu 19.9.2017].

Suomen perustuslaki 11.6.1999/731.

STM. 2017a. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2017:6. Helsinki: Sosiaali ja terveysministeriö. Saatavissa: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06_2017_Laatusuositusjulkaisu_fi_kansilla.pdf?sequence=1 [viitattu 26.9.2017].

STM. 2017b. Kehitetään ikäihmisten kotihoitoa ja vahvistetaan kaikenikäisten omaishoitoa (I&O). WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://stm.fi/hankkeet/kotija-omaishoito> [viitattu 26.9.2017].

THL. 2017. Sosiaalihuollon laitos- ja asumispalvelut 2015. Tilastoraportti 2/2017. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131931/Tr02_17.pdf?sequence=5 [viitattu 5.9.2017].

Topo, P. 2009. Elo-D menetelmä hoidon laadun kehittämisessä - eli miksi havainnoida muistisairaahan asiakkaan arkea ympärivuorokautisessa hoidossa? Saatavissa: http://www.thl.fi/attachments/rai/2009/Elo-D_menetelm%C3%A4_hoidon_laadun_kehittamisessa_24092009.pdf [viitattu 14.2.2017].

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 6., uudistettu laitos. Latvia: Livonia Print.

Vilkka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Voutilainen, P. & Löppönen, M. 2016. Hyvä ympärivuorokautinen hoito. Käypä hoito. Julkaistu 22.9.2016. Saatavissa: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=nix01676> [viitattu 2.2.2017].

HAASTATTELUKYSYMYKSIÄ

1. Mikä on tämän hetkisessä arjessa tärkeää / mielekästä?
2. Pääsetkö tekemään itsellesi mielekkäitä asioita?
Ovatko mahdollisuudet lisääntyneet / vähentyneet aikaisemmasta?
3. Mitä odotat / ajattelet tulevaisuudesta?



Suostumuslomake haastatteluun osallistujalle

Hei!

Olemme kaksi geronomiopiskelijää Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta Kouvolasta. Pyydämme teiltä lupaa haastatteluun, sekä haastatteluaineiston käyttämiseen opinnäytetyötämme varten. Teemme opinnäytetyötä aiheesta logoterapeuttinen lähestymistapa käytännön hoitotyössä virekoti Kouvolassa asukkaan näkökulmasta.

Tutkimuksemme tavoitteena on kartoittaa asukkaiden kokemuksia logoterapeuttisen lähestymistavan toimimisesta käytännössä ja arjessa. Tarkoituksena on selvittää kokonaisvaltaista arjen hyvinvointia asukkaiden osalta.

Tutkimukseemme osallistuminen on vapaaehtoista ja osallistuneiden henkilöllisyys ei paljastu missään vaiheessa. Mikäli päätätte suostua haastateltavaksemme, voitte missä vaiheessa tahansa keskeyttää osallistumisenne. Haastattelut nauhoitetaan ja materiaali tuhotaan tutkimuksen valmistuttua. Noudatamme vaitiolovelvollisuutta.

Kiitos osallistumisestasi!

Paikka ja aika

Haastateltavan allekirjoitus

Haastattelijat

Päivi Kytö ja Mia Vanhanen